الإعجاز العلمي في القرآن الكريم

النفس البشرية بمفهوم جديد



دكتور/ عماد محمد إبراهيم خليل

استاذ م. بقسم الجيولوجيا

كلية العلوم – جامعة الزقازيق – جمهورية مصر العربية



رقم الإيداع : 11430

الترقيم الدولي : 0- 3203- 90 -977 -978

الإهـــــداء

إليك ربي اهـدي عملي هـذا عله يكـون سجـلاً ولو صغيـراً في صحيفـة أعمـالي

اللهم بـارك لـي وبـارك فـي وارض عنـي

فـأن رضـاك هو جـل مبتغـاي

والحمـد الله رب العالميـن

* * * * * * * * * * * *

محتويات الكتاب

تمهيد

النفس اليشرية بمفهوم جديد

إن حقيقة المصطلحات والمفاهيم التي نتداولها عن كنه طبيعة الإنسان ربما دون تمعن عميق ، الأمر الذي أدي إلي خلط خطير بين مفهومي الروح والنفس ، فالنفس جوهر وحقيقة الإنسان أما الروح فهي مسألة غيبية بحتة يجب الأبتعاد عنها ، مما أدي إلي الأبتعاد عن دراسة النفس كما يجب دراستها علميا فهناك أمور تتصل بالنفس مثار الأهتمام والدارسة .

يعتبر الإنسان مركب ثلاثي العناصر ، أحد عناصره معنوي وغير منظور ، وهو الروح التي لا مجال للبحث عنها أو فيها ، وعنصريه الآخرين هما علي الترتيب: عنصر مادي منظور، نعرفه بأسم الجسد، وعنصر مادي غير منظور، نعرفه بأسم النفس، وهذا العنصر أو الشق من المركب الإنساني يعتبر بالنسبة للإنسان مجالا للتأثير والتأثر. أن تكوين الإنسان من جسد وروح ونفس لا يعني أن أي عنصر من هذه العناصر الثلاثة منفصل عن الآخر أو يعمل بمعزل عن غيره بل علي العكس إن هذه العناصر متآلفة ومتواصلة ومتفاعله باتباط وثيق بحيث يتوقف وجود أحدها علي العنصرين الآخرين. وعليه فإذا توفيت النفس أو ذهبت غير رجعة ، خرجت الروح وفني الجسد. واذا خرجت الروح ، ذهبت النفس وفني الجسد أيضا .

في مفاهيمنا الإسلامية ، أن الرسالات السماوية ما نزلت إلا لمعالجة الإنسان في نفسه ووجوده ، ورد النفوس الشاردة إلي الحق والايمان وأصلاح تلك النفوس بعد أن تمرغت في أوحال الفسق والفجور.. فما من رسالة سماوية إلا وكانت تهدف لاصلاح نفوس الناس وهدايتهم إلي الصراط المستقيم ، تفرض عليهم أن يحاسبوا أنفسهم في كل حين حسابا ذاتيا دقيقا وشديدا علي مأادركت تلك النفوس وميزت وأختارت وعلي ما سعت وباشرت وعملت . فإن كان في أداركها زيغ أو إنجراف وجب تقوويمه ، وإ ن كان في عملها تقصيرا أو نقصان وجب تلافيه أو إكماله . أما أذا جهل الإنسان هذا التقويم

التهذيبي اليومي أو تجاهل مساوئ نفسه وشرورها كما يفعل كثيرون ، علي الرغم من معرفتهم لما تحتويه عقيدتهم الدينية من تهذيب للنفس وتقويم لاعوجاجها ، فإن مثل هذا الإنسان لا يكون جاهلا لحقيقة نفسه وحسب ، بل ومنكرا لمكرمته الإنسانية وجاحدا لاستخلافة في الأرض .

في هذا الكتاب نصل إلي ضرورة فتح آفاق علمية وطبية وسلوكية جديدة ، وأن تتمتع هذه الآفاق بنظرة جديدة إلي النفس البشرية ، فوصولنا إلي تحديد كيان النفس ومكان وجودها في بناء الإنسان المادي يحملنا إلي عصر تتحول فيه الظواهر الغريبة أو العصية التفسير إلي قضايا واضحة لا يكتنفها غموض ومن خلال هذه النظرة التي نؤكد بأنها ستؤدي في النهاية إلي أكتشاف سبل جديدة في التعامل مع النفس البشرية ، وبذلك يمكننا معالجة الآلام البشرية ومعاناتها وتخفيض الألم ومقاومة العديد من الأمراض التي تصيب الإنسان بأسلوب تقني جديد بعيدا عن التفاعلات الكيميائية وبأسلوب تقني في مجال الطاقة وفي مجال تأثير الأنفس البشرية علي المادة وقدرتها علي تغير طبيعة المادة ، سوف تفتح لنا آفاق علمية جديدة مؤدية إلي تقليل السموم الكيميائية (الادوية) المؤثرة سلبيا علي صحة الإنسان .

وفي النهاية اوصي بالآتي :

1- إعادة تقييم الدراسات النفسية لفتح آفاقها من خلال دراسة علم النفس ليس فقط في كليات الاداب بل بدراسة كافه جوانبه في كلية الطب وكلية الهندسة (الالكترومغناطيسية) وكلية العلوم بالإضافة إلي دراسة السلوكيات النفسية في كلية الاداب .

2- أن تكون هناك أقسام التقنية النفسية بكليات الهندسة الميكانيكية والكهربائية ومجال دراستها يكون القوي النفسية – مؤثرات البيئة في النفس البشرية – تأثير النفس البشرية علي غيرها من النفوس وعلي الوسط الطبيعي الذي تتفاعل فيه .

3- تدريس النفس البشرية في الكليات والجامعات الطبية من خلال دراسة الأمراض النفس الجسدية من حيث مسبباتها وطرق معالجتها المناسبة .

4- تدريس النفس البشرية بكليات العلوم لدراسة تركيبها وخصائصها الطبيعية .

5- أن توجه البرامج التربوية والمناهج الدراسية في المدارس والجامعات لتراعي طبيعة النفس البشرية كما يؤصلها القرآن الكريم.

المقدمة

إن معرفة ماهيه النفس البشرية أو حقيقتها وعلاقتها بالبدن وتلمس القوي الكامنة فيها، وإلي أين مصيرها ... إلي ما هناك من أمور تتصل بالنفس مثار الأهتمام والدارسة . لقد وصفها بعض الفلاسفة بأنها "جوهر روحاني بسبط ، مجرد عن المادة ، قائم بذاته لاحيز له ، وهو لايتغير بتغير الظواهر النفسية ، ولايتبدل بتبدلها".

إن النفس متعلقة بالبدن فهي التي تقوم علي تحريكه وتسييره إلا أنها في النهاية مفارقة لهذا البدن لأنها من تكوين مختلف .. فالبدن ينحل ويفني بينما النفس لايطالها الانحلال أو الفناء، بل تبقي بعد انحلال البدن وتنتقل إلي عالم جديد . علي أنها مادامت في البدن فهي الباعث علي حدوث الأحساس والتفكير والعواطف وما إلي ذلك مما يصدر عن الإنسان من حركات وسكنات . وفي النفس قوي متعددة كقوة ذاكرة وقوة الإاردة وقوة التخيل وقوة الاستدلال. .

إن الجوهر النفسائي هو من الأسرارر المتعلقة بخلق الإنسان وتكوينه من جسد وروح ونفس . فالله تعالي خلق الجسم الإنساني ثم أمده بالروح بنفخة منه سبحانه ، ثم جعل النفس بعد الجسد والروح لتكون محلا للاكتساب والمعرفة والادارك والانفعال...وقد انفرد سبحانه وحده بمعرفة دقائق خلق الإنسان ولاسيما بروحه ونفسه ، فلا يمكن للعقل البشري أن يحيط بمكنونات هذا الخلق علي حقيقته . فإذا أيقن الإنسان بأن الله تعالي هو خالق النفس وهذا ما ينبغي له أن يؤمن به رغم انكار المنكرين وجحود الجاحدين فهو اذن سبحانه وتعالي أعلم بما أودع فيها من طاقات وأسرار ولذا كان محتما أن نهتدي إلي معرفة هذه النفس عن طريق ماهدانا الله تعالي اليه لانه سبحانه هو الذي خلق الإنسان وهو أعلم بطبيعته وأسرار تكوينه وخفايا نفسه ، حيث يقول " :آلا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير "الملك14، وقوله" : ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب اليه من حبل الوريد "ق4 .

معرفة النفس البشرية ضرورية لنا لاغني عنها ، لأنه يوقفنا علي حدود قدارتنا وحدود المجهول الذي لا حليه لنا وارءه . ولكي نحدد في ضوئها مالذي نملك القدرة عليه والذي لانملك التصرف فيه ويخرج عن طوقنا الإنساني . وعندما نعرف تمام المعرفة مالذي يريده الله تعالي منا ولا نشغل بالذي يريده الله تعالي بنا . فإننا نلتزم عندها حدود الله تعالي ، وحدود طاقتنا البشرية فلا نهدر هذه الطاقة بلا جدوي ، ولا نتخبط في هذه الحياة بلا هوي كما يفعل الكثيرون منا اليوم من غير تفكير أو شعور فيعشون بلا مبالاه . ثم إن من الواجب الديني علي المسلمين أن يعرفوا النفس البشرية علي حقيقتها لإنها محل الثواب والعقاب يوم الحساب . فعندما خلق الله تعالي الإنسان... خلق جسده أولا من سلالة من طبن ثم أمده بالروح التي تهبة الحياة ولكن هذا التكوين من جسد وروح لم يضيف علي هذا المخلوق فيه إنسانية... أن أنه لم يصبح إنسانا إلا بعد أن أمده خالقه بملكة المعرفة... قال تعالي "وعلم آدم الأسماء" ولكن أين تكمن المعرفة ؟ أنها في النفس . وهنا تأتي الآية الكريمة لتدل علي ايجاد النفس وذلك بقول الله تعالي: ونفس وما سواها وهكذا صرنا نعرف أن خلق الإنسان اكتمل بهذه النفس التي فيها ملكة العلم والمعرفة أي الملكة التي تقدر علي الربط والتميز والأدارك لتكون هذه النفس محلا للاختيار والاختبار .

أن تكوين الإنسان من جسد وروح ونفس لا يعني أن أي عنصر من هذه العناصر الثلاثة منفصل عن الآخر أو يعمل بمعزل عن غيره بل علي العكس إن هذه العناصر متآلفة ومتواصلة ومتفاعله باتباط وثيق بحيث يتوقف وجود أحدها علي العنصرين الآخرين. وعليه فإذا توفيت النفس أو ذهبت غير رجعة ، خرجت الروح وفني الجسد . واذا خرجت الروح ، ذهبت النفس وفني الجسد أيضا.

نجد في نفوس الناس نوازغ مختلفة ، فهنالك نفوس كثيرة تعيش في الظلمات بعيدة عن النور ، تخيم عليها أجواء الكفر والالحاد .وهناك نفوس كثيرة طغت عليها الميول المادية فأفقدتها سلامتها وجعلتها تعيش في الأوهام والضياع . في مفاهيمنا الإسلامية أن الرسالات السماوية ما نزلت الإ لمعالجة الإنسان في نفسه ووجوده ، ورد النفوس الشاردة إلي الحق والايمان وأصلاح تلك النفوس بعد أن تمرغت في أوحال الفسق والفجور . فما من رسالة سماوية الإ وكانت تهدف لاصلاح نفوس الناس وهدايتهم إلي الصراط المستقيم. تفرض عليهم أن يحاسبوا أنفسهم في كل حين حسابا ذا تيا دقيقا وشديدا علي ماأدركت تلك النفوس وميزت وأختارت وعلي ما سعت وباشرت وعملت .

فإن كان في أداركها زيغ أو أنحراف وجب تقويمه ، وإ ن كان في عملها تقصيرا أو نقصان وجب تلافيه أو إكماله . أما أذا جهل الإنسان هذا التقويم التهذيبي اليومي أو تجاهل مساوئ نفسه وشرورها كما يفعل كثيرون ، علي الرغم من معرفتهم لما تحتويه عقيدتهم الدينية من تهذيب للنفس وتقويم لاعوجاجها ، فإن مثل هذا الإنسان لا يكون جاهلا لحقيقة نفسه وحسب، بل منكرا لمكرمته الإنسانية وجاحدا لاستخلافة ، في الأرض .

السلوك : الأصل في السلوك هو الطاقة الحيوية.. والطاقة الحيوية هي الغرائز والحاجات العضوية التي تدفع الإنسان وتتطلب منه الاشباع فيتحرك قولا أو فعلا لتحقيق هذا الاشباع ... لذا كان السلوك متوقفا علي الطاقة الحيوية . الا أن ما يعين سلوك الإنسان هو المفاهيم وليس الأفكار فقط ، فالافكار لاتؤثر علي السلوك الا اذا صدق بها الإنسان وارتبط هذا التصديق بالطاعة ، فعندها تصبح الأفكار من المفاهيم .
من هنا فإن سلوك الإنسان يكون قطعا ويقينا بحسب مفاهيمه .

المفاهيم : هي المعاني التي يدرك لها واقع في الذهن سواء كان واقعا محسوسا في الخارج أو واقعا مسلما به أنه موجود تسليما مبنيا علي واقع محسوس . فهي تتكون من ربط الواقع بالمعلومات مع التصديق الجازم بصحتها أو من ربط المعلومات بالواقع . والفكر يتأتئ عن العقل كما يتأتي السلوك عن الطاقة ولذلك كان السلوك غير الفكر وكان التفكير غير الميل وكانت العقلية غير النفسية . اذن هناك في الإنسان طاقة تتطلب الاشباع وهناك فيه أيضا عقل يفكر ... وهما أمران مختلفان.. فإن أرتبطا وحصل السلوك بحسب الأفكار كانت الشخصية ... واذا لم يرتبطا وظلا منفصلين كانت هنالك ميول وكانت معها أفكار.
ويمكن القول بأن أنفصال السلوك عن الفكر لا يؤثر في بعض الأحيان علي الشخصية وكذلك يكون القول بأن الإنسان وجهتي نظر في الحياة قولا خاطئا اذا لا يكون للإنسان الإ فكر أساسي واحد عن الحياة تحول إلي مفهوم ، فإذا وجد فكر غيره فإنه يبقي مجرد فكر لا يتعداه إلي مفهوم.

العقلية والنفسية :

العقلية: هي الكيفية التي يربط فيها الواقع بالمعلومات ، بقياسها إلي قاعدة واحدة أو قواعد معينة ، ومن هنا تختلف العقليات وتتنوع فتقول هناك عقلية إسلامية أو عقلية شيوعية أو عقلية رأسمالية أو عقلية فوضوية.

النفسية: هي الكيفية التي يجري عليها اشباع الغرائز والحاجات العضوية ...أي هي الكيفية التي تربط فيها دوافع الاشباع بالمفاهيم . فهي مزيج من الارتباط الحتمي الذي يجري طبيعيا في داخل الإنسان بين دوافعه والمفاهيم الموجودة لديه عن الاشباع .

والكلام عن النفس يعني البحث عن كل ما يتعلق بالإنسان بصورة كاملة وشاملة: العقل وأحكامه ، وعن القلب وغرائزه . فعندما نتكلم عن الغرائز والحاجات العضوية التي تتمثل يالطاقة الحيوية وما ينبثق عنها جميعا من دوافع للاشباع نكون فد تكللمنا عن النفسية فقط ، لإن تلك الدوافع للاشباع انما تحدد سلوكا معينا أي نفسية معينة. **وعندما نتكلم عن العقل:** فقط نكون قد حددنا قسما من النفس لإن العقل هو ما يشتمل علي التميز والادارك والتفكير والحكم علي الوقائع والأحداث وما إلي ذلك من أدوار تتعلق بالعقل .

ومن هذه العقلية والنفسية تتكون الشخصية وهي جميعها ككل متكامل تظهر بها الشخصية . فالعقل أو الادارك وإن كان فطرة ، ووجوده حتمي لدي الإنسان إلا أن تكوين العقلية يكون بفعل الإنسان نفسه. وكذلك الأمر بالنسبة لإشباع الغرائز والحاجات العضوية فهي أن كانت فطرية ، ووجودها حتمي لدي كل إنسان ، إلا أن التكوين النفسي يجري أيضا بفعل الإنسان . فإذا تطابقت هذه القاعدة التي يجري عليها تكوين النفسية مع القاعدة أو القواعد التي يجري عليها تكوين العقلية كان للإنسان شخصيته المميزة . وإن حصل تباين بين القاعدة والقواعد التي يجري عليها تكوين النفسية وبين تلك التي بجري عليها تكوين العقلية كانت عقلية الإنسان غير نفسية ، لإنه حينئذ يقيس ميوله علي قاعدة أو قواعد موجودة في أعماقه ، فيربط دوافعه بمفاهيم غير المفاهيم التي تكونت بها عقليته فيصبح شخصية غير متماسكة لإن أفكارة غير ميوله ، ولإنه يفهم الألفاظ والجمل ويدرك الواقع علي وجه يختلف عن ميله للإشياء .

الفصل الأول

تعريف النفس البشرية

محتويات الفصل:

1- النفس البشرية بين العلوم والديانات .

2- ماهية النفس البشرية :

* النفس والجسد والروح .

* تركيب مادة النفس .

* فمما تتكون النفس ؟

* الشعور ، ماقبل الشعور ، اللاشعور وفقد الشعور .

* النفس البشرية بين الطاقة الإيجابية والطاقة السلبية .

* السلوك والمفاهيم والنفسية والعقلية.

الفصل الأول

تعريف النفس البشرية

النفس البشرية بين العلوم والديانات:

للدليل علي أهمية النفس البشرية ان معظم العلوم والديانات جسدت اهتمامها علي هذا الجسم المستتر....

ففي الديانات الفرعونية: كان الاعتقاد بأن النفس ترتفع الي السماء، وأن الجسد تناله الأرض...فالمصريون القدماء كانوا يعتبرون النفس البشرية ذات أربع شعب:

1- الروح.

2- العقل والارادة.

3- صورة من الأثير علي هيئة الجسم تماما.

4- الجوهر الخالد وهو ما يشترك فيه الانسان مع الآلهة.

والبابليون: كانوا يعتقدون أن نفس الانسان تنفذ من القبر، وبالتالي فالنفس غير الجسد لأن الجسد لا ينفذ من القبر.... ومن معتقدات القدماء الصينين أن أرواح الأموات تنفصل عنهم بعد موتهم وتبقي في الدنيا مع أسرهم.

وفي الديانة الطاوية: التي أسسها الفيلسوف الصيني(لاوتسي) في القرن السادس قبل الميلاد، والتي يعتقد فيها بتناسخ الأرواح ، فإن لكل انسان ثلاث أنفس هي:

1- النفس العاقلة: ومقرها الرأس.

2- النفس الحساسة: ومقرها في الصدر.

3- النفس المادية: ومقرها المعدة.

وفى الديانات الهندية: تعد النفس مستقلة عن الجسد ، فمسألة تقمص الأرواح التي تعد القاسم المشترك لكل الفلسفات الهندية، مبنية أصلا عن استقلال النفس عن الجسد.

وفى الفلسفة اليونانية: اعتبر سقراط النفس حقيقة مجردة مستقلة ، فالانسان الحقيقي عند سقراط هو النفس وليس الجسد... ووضع أفلاطون مبدأ الثنائية في الوجود فميز تميزا قاطعا بين النفس والجسد، فالنفس عند أفلاطون كيان مفكر، كانت تعرف المثل الجوهرية في عالم المثل قبل حلولها في الجسد...وهكذا. ولكن أفلاطون رأي أن النفس تقوم بوظائف ثلاثة وهي: المعرفة والارادة والشهوة ، فرأي أنه من غير المعقول أن يقوم بهذه الوظائف الثلاثة العضو نفسه في النفس. وعلي الرغم من أن أفلاطون قد اعتبر النفس لا تتحلل ولا تتجزأ الا انه عاد واعتبرها مكونة من أقسام ثلاثة:

1- المبدأ العاقل.

2- المبدأ الغضبي.

3- مبدأ الشهوة.

أما الفلسفات التي أنكرت النفس ككيان مستقل عن الجسد ومجرد عن المادة فتتمثل في الفلسفات المادية الآلحادية ، التي تنكر أصلا وجود ما وراء عالم المادة والمكان والزمان...فوجوود عالم غير العالم المادي يهدم فلسفتهم المادية التي تزعم بسرمدية المادة ، والزمان والمكان.

ماهيه النفس البشرية:

النفس البشرية اختراق للذات وسفر خارج حدود الزمان والمكان، والحديث عن النفس اساس لفلسفة الوجود ومحاولة لاختراق سر الحياة . النفس هي ذات الإنسان المعنوية الشاعرة وهي نور إ لهي مركزها في الصدر و أشعتها سارية بواسطة الأعصاب في سائر أنحاء الجسد وهذه النفس المسجونة في الجسد يتم التعرف بما يحيطها من أشياء بواسطة الحواس، فعن طريق العين تُبصر وعن طريق الأذن تسمع وبالأنف تشمّ وبواسطة الجلد تحس وتلمس وباللسان تذوق طعوم الأشياء .

النفس والجسد والروح:

:

يقول الدكتور مصطفى محمود إن علاقة نفس كل منا بروحه وجسده هي أشبه بعلاقة ذرة الحديد بالمجال المغناطيسي ذي القطبين ، والذي يحدث للنفس دائما هو حالة استقطاب. والنفس طوال الحياة في حركة وتذبذب واستقطاب بين القطب الروحي وبين القطب الجسدي ..مرة تطغى عليها نار وطينتها ، ومرة تغلبها شفافيتها وطهارتها. والجسد والروح هما مجال الامتحان والابتلاء ، فتبتلى النفس وتمتحن بهاتين القوتين الجاذبتين إلى أسفل وإلى أعلى لتخرج سرها، وتفصح عن حقيقتها ورتبتها وليظهر خيرها وشرها.

ومن هنا نفهم أن حقيقة الإنسان هي نفسه، والذي يولد ويبعث ويحاسب هو نفسه ، والذي يمتحن ويبتلى هو نفسه ، ومايجري عليه من الأحوال والأحزان والأشواق هي نفسه ..أما جسده وروحه فهما مجرد مجال تماما مثل الأرض والسماوات فيكون هما مجال حركة بالنسبة للإنسان لإظهار مواهبه وملكاته .. فكلما أعطى الله لهذه النفس عضلات جسدا كذلك أعطاها روحا لتحيا، وتعمل وتكشف عن سرها ومكنونها وتباشر خيرها وشرها.

يعتبر الإنسان مركب ثلاثي العناصر ، أحد عناصره معنوي وغير منظور ، وهو الروح التي لا مجال للبحث عنها أو فيها ، وعنصريه الآخرين هما علي الترتيب: عنصر مادي منظور، نعرفه بأسم الجسد، وعنصر مادي غير منظور، نعرفه بأسم النفس ، وهذا العنصر أو الشق من المركب الإنساني يعتبر بالنسبة للإنسان مجالا للتأثير والتأثر. أن تكوين الإنسان من جسد وروح ونفس لا يعني أن أي عنصر من هذه العناصر الثلاثة منفصل عن الآخر أو يعمل بمعزل عن غيره بل علي العكس إن هذه العناصر متآلفة

ومتواصلة ومتفاعله باتباط وثيق بحيث يتوقف وجود أحدها علي العنصرين الآخرين. وعليه فإذا توفيت النفس أو ذهبت غير رجعة ، خرجت الروح وفني الجسد . واذا خرجت الروح ، ذهبت النفس وفني الجسد أيضا .

في مفاهيمنا الإسلامية ، أن الرسالات السماوية ما نزلت الإ لمعالجة الإنسان في نفسة ووجوده ، ورد النفوس الشاردة إلي الحق والايمان وأصلاح تلك النفوس بعد أن تمرغت في أوحال الفسق والفجور.. .فما من رسالة سماوية الإ وكانت تهدف لاصلاح نفوس الناس وهدايتهم إلي الصراط المستقيم ، تفرض عليهم أن يحاسبوا أنفسهم في كل حين حسابا ذاتيا دقيقا وشديدا علي مأادركت تلك النفوس وميزت وأختارت وعلي ما سعت وباشرت وعملت . فإن كان في أداركها زيغ أو إنجراف وجب تقوويمه ، وإ ن كان في عملها تقصيرا أو نقصان وجب تلافيه أو إكماله . أما أذا جهل الإنسان هذا التقويم التهذيبي اليومي أو تجاهل مساوئ نفسه وشرورها كما يفعل كثيرون ، علي الرغم من معرفتهم لما تحتويه عقيدتهم الدينية من تهذيب للنفس وتقويم لاعوجاجها، فإن مثل هذا الإنسان لا يكون جاهلا لحقيقة نفسه وحسب، بل ومنكرا لمكرمته الإنسانية وجاحدا لاستخلافة في الأرض .

إن النفس متعلقة بالبدن فهي التي تقوم علي تحريكه وتسييره إلا أنها في النهاية مفارقة لهذا البدن لأنها من تكوين مختلف .. فالبدن ينحل ويفني بينما النفس لايطالها الانحلال أو الفناء، بل تبقي بعد انحلال البدن وتنتقل إلي عالم جديد. علي أنها مادامت في البدن فهي الباعث علي حدوث الأحساس والتفكير والعواطف وما إلي ذلك مما يصدر عن الإنسان من حركات وسكنات . وفي النفس قوي متعددة كقوة ذاكرة وقوة الإاردة وقوة التخيل وقوة الاستدلال. النفس البشرية عبارة عن عمليات ادراكية وعقلية , كالاحساس والتفكير, والتخيل , والتأمل , والتدبير في مخلوقات الله وملكوته .

تركيب مادة النفس:

النفس البشرية عبارة عن كيان أثيري مادي (كهرومغناطيسي) موجود بأعضاء الجسم الداخلية وله تمركز وسط الصدر عند عظمة القص (الفؤاد) ويؤثر ويتأثر بكل ماديات الكون المحيطة بواسطة مجاله الأثيري. يتضح لنا ذلك جليا من قوله تعالي :"وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ قَدْ فَصَّلْنَا الْآَيَاتِ لِقَوْمٍ يَفْقَهُونَ" [الانعام 98].

قد فسر العلماء مفهومي " مستقر – ومستودع " علي النحو التالي :

1- قال عبد الله بن مسعود مستقر في الرحم ومستودع في الأرض التي تموت فيها .

2- عن سعيد بن جبيرفي قوله فمستقر ومستودع – قال مستودعين ما كانوا أصلاب الرجال فإذا قروا في أرحام النساء أو علي ظهر الأرض فقد استقروا .

فمما تتكون النفس؟

نستطيع الإجابة عن ذلك بأن نقول بأن النفس تتكون من مجال أو شفرات مغناطيسية وهذا المجال موجود أصلا ومرتبط بالموجات الأثيرية المنبعثة من عناصر الطبيعة وبالتالي فإن التكوين النفسي تشترك فيه هذه العناصر بتأثيرتها المختلفة ، الأمر الذي يعني أن هذه العناصر المشتركة في التكوين النفسي هي ذاتها مؤثرة علي النفس النشرية للفرد الواحد. (وقد أعتنق البعض مذهبا يقول " وجود قوة أساسية في الكون موزعة علي سائر عناصره الطبيعية والعضوية وهذة القوة تدعي برانا ياما prana yama وهناك نظرية الاسترسال والتي انتشرت في أوربا والولايات المتحدة في أواخر القرن التاسع عشر وهذه النظرية تقسم الهالات إلي خمسة أنواع:

1- هالة الصحة .

2- هالة التسليم

3- هالة الحياة .

4- هالة الأخلاق

5- هالة الحياة الروحية.

وغالب أنصار هذه المذاهب يعتقدون – أن الكائن الحي له جسدان ، الكيان المادي الذي يراه كل شخص والكيان الثانوي الذي يمكن أن نطلق عليه كيان الطاقة .

تضم النفس البشرية: ثلاث عمليات متصلة ببعضها البعض (ثلاث مستويات) وهي:

الشعور:

حين يقول أحدنا أني أتالم او أشعر بجرح في كرامتي ، فهذا يعني اننا نعي ونعيش في هذه الحالة وبالتالي فنحن نشعر وهذا الشعور هو الوسيلة المناسبة التي تطالعنا علي ما نمر به من الحالات نفسية ، وبواسطة هذا الشعور نستطيع ادارك اللذة والألم ، وهكذا نتصل بالعالم وما حولنا وندرك الحاضر الذي نعيشه والذي هو بمثابة محاكمة داخلية آنية: هذا مع العلم أننا نتقصد أحيانا الانعطاف نحو الذات لنتأملها بعين

الفاحص المدقق وهذا ما ندعوه الشعور التأملي المقصود. ويمكن للشعور أن يصاب بالاضطراب او الانحلال بسبب حالات سوء التكيف التي يمر بها الفرد او الحالات المرضية المتطرفة مثل حالات السبات او غيبوبة الصرع او النوع المرضي او انحلال الشعور الهيستيري.

ما قبل الشعور:

هو مستوي يتوسط كلا من المستويين الشعور واللاشعور، فهو يتعتبر الجسر الواصل بين الاثنين ولكنه أقرب للشعور. ما قبل الشعور هو ما نستطيع استعادته بسرعة من مكان حفظه لينضم للشعور، انه يعمل وفق مباديء المنطق والواقع والزمن ، انه باختصار مخزن المعاني والخبرات القريبة .

اللاشعور:

هو تلك الكتلة الضخمة من الحالات التي لا ينالها الشعور فقد يظهر ذلك في انبثاق الأفكار فجأة او بالعثور علي حلول المسائل الرياضية التي كانت مستعصبة لفترة طويلة . او استيقاظ النائم بالاحياء (التنويم الاحيائي) وتنفيذه لما طلب منه أثناء نومه. ان عمليات اللاشعور لا تخضع لا للزمن ولا للمكان كونها لا تتأثر بمنطق او واقع او نظام فهي فعالة ونشطة حلول الوقت وتعمل متمركزة حول الذات تمركزا قويا. أما كشف العمليات اللاشعورية فيمكن أن يتحقق من خلال الآحلام او غير ذلك.

فقد الشعور:

ولقد اصبح اللاشعور هو السائد الآن بين أغلب المراهقين والشباب وقلة قليلة من الكبار. فأصبح الانسان يعيش جسد بلا روح ، يتحرك بلا شعور ويتنفس هواء بلا ملامح ، وأصبحوا يعيشوا حياة بلا معني او هدف واضح أمامهم ولعل لذلك اسباب عديدة. فمن الممكن أن الانسان فشل في تحقيق حلمه او لظروف المجتمع التي تحيط به او فقد شيء ثمين يمتلكه وعندما فقده تكونت اليه عجيبنة تتكون من اليأس و تأنيب النفس والشعور بالذنب ، وهذه الحالة عادة ما تمر علينا ولكن هناك نقطة مهمة وهي كيفية الخروج من هذه الحالة و العودة الي الفطرة الطبيعية التي خلقنا الله سبحانه وتعالي عليها، ولكل شخص نواة وهذه النواة لها مكونات وهذه المكونات هي التركيبة الداخلية ، وهي المباديء والعادات والأخلاق، وهذه النواه هي التي تحدد خروجه من هذه الحالة. وللأسف الشديد ان الغالبية في مجتمعنا يفضلوا المكاث في هذه القوقعة التي تحتويهم وتعزلهم عن العالم الخارجي، وهناك من يتمنوا أن يروا النور الذي يحيطهم ، ويتمنوا أن يعودوا أطفال صغار يشعروا ويتألموا كما كانوا.... .

النفس البشرية بين الطاقة الايجابية والطاقة السلبية:

:

في النفس طاقة تتألف من طاقة موجبة ، وطاقة سلبية ، هي طاقتي الخير والشر تباعا. وطاقة الخير هي الطاقة الايجابية وهي طاقة نورانية كالطاقة الموجودة في الكون من اشعة كاما واكس والفوق بنفسجية ، وتستمد قوتها من اصول الدين والتربية الدينية ، وقراءة القرآن . فهذه المصادر تشحن الروح بالنور وتشغل الاعضاء بالحركة البناءة الصحيحة وتبني خلايا الجسم بالحياة والقوة .

عمل الطاقة الايجابية :

تعمل الطاقة الايجابية وهي الخير في تحصين الإنسان من الانزلاق في الشهوات والمنكر وبالتالي تحصنه من ان يقع في أحضان الشياطين ، وبالتالي تحميه هذه الطاقة من الاصابة بكثير من الامراض التي تحدث معظمها من الغضب والحقد والعداوة والخوف وارتكاب المحارم ، ومعظم الامراض منشأها نفسي .

كيف نقوّي الطاقة الايجابية وهي طاقة الخير؟

تختزن الذاكرة معلوماتها وتكتسب قوتها من طاقة القوة الايجابية. والطاقة الايجابية تنتعش بالماء والدعاء والذكر والقرآن ، اما الطاقة السلبية فهي طاقة الشر وهي طاقة سلبية شريرة تؤدي بالانسان الى الهلاك، شيئا فشيئا . نرى ان قراءة القرآن والدعاء والذكر تثير في النفس الخشية وبالتالي تنهمر الدموع فتنتعش النفس وتنجلي الهموم وتزيد انوار النفس بتعلقها بنور النور وهو الله سبحانه وتعالي .

اسباب الطاقة السلبية :

الطاقة السلبية تؤذي الإنسان ، وتستمد هذه الطاقة قوتها من أ ربعة أسباب وهي :

1-الغضب : الغضب يؤدي الى امراض عديدة منها الضغط ، والاعصاب ، والروماتيزم.

2- الخوف : في حالات الصراع يعمل الشيطان او القوة السلبية على بث الضعف في النفس ، مما يخسرها كسب المعركة مع العدو.

3- ارتكاب المحرمات : هو نتيجة حالات التفكك في الاسرة والمجتمع وضعف الوازع الديني.

4- الغفلة : وتسمى عند العامة شرود الذهن ، وعدم ذكر الله وعدم التنبه الى الدعاء في كل حال ، مثلا علينا البسملة وقت الطعام ، وحمد الله عند الانتهاء ، والتعوذ بالله من الشيطان الرجيم عند دخول بيت

الخلاء ، وذكر الله على كل حال . ويؤدي الشر المتمثل بالطاقة السلبية الى ضعف الذاكرة والنسيان. يقول الامام علي عليه السلام : " من لم يقهر جسده كان جسده قبرا له " .

السلوك : الأصل في السلوك هو الطاقة الحيوية .. والطاقة الحيوية هي الغرائز والحاجات العضوية التي تدفع الإنسان وتتطلب منه الاشباع فيتحرك قولا أو فعلا لتحقيق هذا الاشباع ... لذا كان السلوك متوقفا علي الطاقة الحيوية . الا أن ما يعين سلوك الإنسان هو المفاهيم وليس الأفكار فقط فالافكار لاتؤثر علي السلوك الا اذا صدق بها الإنسان وارتبط هذا التصديق بالطاعة ، فعندها تصبح الأفكار من المفاهيم ، من هنا فإن سلوك الإنسان يكون قطعا ويقينا بحسب مفاهيمه.

المفاهيم : هي المعاني التي يدرك لها واقع في الذهن سواء كان واقعا محسوسا في الخارج أو واقعا مسلما به ، أنه موجود تسليما مبنيا علي واقع محسوس . فهي تتكون من ربط الواقع بالمعلومات مع التصديق الجازم بصحتها أو من ربط المعلومات بالواقع . والفكر يتأتئ عن العقل كما يتأتي السلوك عن الطاقة ولذلك كان السلوك غير الفكر وكان التفكير غير الميل وكانت العقلية غير النفسية . اذن هناك في الإنسان طاقة تتطلب الاشباع وهناك فيه أيضا عقل يفكر ... وهما أمران مختلفان.. فإن أرتبطا وحصل السلوك بحسب الأفكار كانت الشخصية ... واذا لم يرتبطا وظلا منفصلين كانت هنالك ميول وكانت معها أفكار.

ويمكن القول بأن أنفصال السلوك عن الفكر لا يؤثر في بعض الأحيان علي الشخصية وكذلك يكون القول بأن الإنسان وجهتي نظر في الحياة قولا خاطئا اذا لا يكون للإنسان الإ فكر أساسي واحد عن الحياة تحول إلي مفهوم ، فإذا وجد فكر غيره فإنه يبقي مجرد فكر لا يتعداه إلي مفهوم.

النفسية والعقلية :

العقلية: هي الكيفية التي يربط فيها الواقع بالمعلومات ، بقياسها إلي قاعدة واحدة أو قواعد معينة ، ومن هنا تختلف العقليات وتتنوع فتقول هناك عقلية إسلامية أو عقلية شيوعية أو عقلية رأسمالية أو عقلية فوضوية.

النفسية: هي الكيفية التي يجري عليها اشباع الغرائز والحاجات العضوية ...أي هي الكيفية التي تربط فيها دوافع الاشباع بالمفاهيم . فهي مزيج من الارتباط الحتمي الذي يجري طبيعيا في داخل الإنسان بين دوافعه والمفاهيم الموجودة لديه عن الاشباع.

والكلام عن النفس يعني البحث عن كل ما يتعلق بالإنسان بصورة كاملة وشاملة : العقل وأحكامه ، وعن القلب وغرائزه . فعندما نتكلم عن الغرائز والحاجات العضوية التي تتمثل يالطاقة الحيوية وما ينبثق عنها جميعا من دوافع للاشباع نكون فد تكللمنا عن النفسة فقط ، لان تلك الدوافع للاشباع انما تحدد سلوكا معينا أي نفسية معينة. **وعندما نتكلم عن العقل**: فقط نكون قد حددنا قسما من النفس لان العقل هو ما يشتمل علي التميز والادارك والتفكير والحكم علي الوقائع والأحداث وما إلي ذلك من أدوار تتعلق بالعقل .

ومن هذه العقلية والنفسية تتكون الشخصية وهي جميعها ككل متكامل تظهر بها الشخصية . فالعقل أو الادارك وإن كان فطرة ، ووجوده حتمي لدي الإنسان ، الا ان تكوين العقلية يكون بفعل الإنسان نفسه. وكذلك الامر بالنسبة لاشباع الغرائز والحاجات العضوية فهي ان كانت فطرية ، ووجودها حتمي لدي كل إنسان ، الإ أن التكوين النفسي يجري ايضا بفعل الإنسان . فإذا تطابقت هذه القاعدة التي يجري عليها تكوين النفسية مع القاعدة أو القواعد التي يجري عليها تكوين العقلية كان للإنسان شخصيته المميزة . وإن حصل تباين بين القاعدة والقواعد التي يجري عليها تكوين النفسية وبين تلك التي بجري عليها تكوين العقلية كانت عقلية الإنسان غير نفسية لإنه حينئذ يقيس ميوله علي قاعدة أو قواعد موجودة في أعماقه ، فيربط دوافعه بمفاهيم غير المفاهيم التي تكونت بها عقليته فيصبح شخصية غير متماسكة لان أفكارة غبر ميوله ، ولإنه يفهاالألفاظ والجمل ويدرك الواقع علي وجه يختلف عن ميله للإشياء.

ولننظر الآن إلي النفس وعلاقتها بالجسد من منظار الرؤي الحياتية العلمية لعلاقة أحسيسنا المختلفة بالجسد ومكوناته ... لا شك أننا نحس باللذة والألم عبر عناصر أجسادنا المادية .. فصحة الجسد ومرضه ، عوامل مادية تجعلنا تتأرجح بين الراحة من الألم وبين الخضوع لسيطرته... وغريزة الشبع والجوع لا نستطيع التعامل معها إلا عبر مادة الطعام ... ولا شك أن حواس البصر والسمع والذوق والشم واللمس هي مفاتيحنا للدخول إلي هذا العالم المادي . ولا شك أن أحساسنا بالزمان والمكان متعلق بجسدنا المادي

من جهة وبالعلم المادي المحبط من جهة أخري ... فسيلان الزمن – بالنسبة لنا – هو ادراكنا للتغيرات المادية المحيطة بنا ، من منظار تفاعلنا مع التغيرات المادية امادة أجسادنا ...**إذا تتفاعل أنفسنا مع الزمن وفق بعدين :**

الزمن الداخلي : وهو ناتج عن تفاعل النفس مع طبيعة الجسد وماهيته وحركته ، حيث تدرك النفس انسياب زمنها الداخلي نتيجة لهذا التفاعل ... والزمن الداخلي لكل نفس ، هو الأساس والميزان الذي نقيس عليه الزمن الخارجي الذي نتفاعل معه عبر حواسنا ... فإحساس الإنسان بالزمن وهو مريض يختلف عن احساسه بهذا الزمن وهو معافي ، مع أن المحيط المادي هو ذاته في الحالتين .

الزمن الخارجي: وهو ناتج عن ادراك النقس عبر حواسها – لحركة المادة خارج الجسد ويتبع ذلك للوضع المكاني لها ولنسبية حركتها بالسبة للعالم الخارج – خارج الجسد .

الجسد بحياته ونبضه وحركة مكوناته الداخلية ، ليس أكثر من وعاء للنفس التي تنتمي لعالم مادي غير منظور ... والجسد يعمل بأمر هذه النفس ويستجيب لشهواتها ورغباتها ، وبالمقابل فإن النفس عندما تحل بهذا الجسم تصبح محكومة لإطار الزمان والمكان الذي ينتمي اليه الجسد ....فحركتنا في هذه الحياة **تتكون من وجهين متمايزين :**

1- **حركة لا شعورية :** ترتبط بحياة الجسد من حركة للقلب وغيرة ن أعضاء الجسم ، وهذه الحركة لا علاقة للنفس بها .

2- حركة إرادية : تقوم بها النفس عبر الجسد .

وأفضل تشبيه للعلاقة بين النفس والجسد ، هو العلاقة بين السائل والوعاء الذي يوضع به هذا السائل ... فالسائل هو الذي يعطي الوعاء الوظيفة التي صنع من أجلها ، والوعاء هو الذي يحجز السائل داخل جدرانه ويمنعه من الانفلات.

الفصل الثاني

رحلة النفس البشرية في القرآن الكريم

محتويات الفصل:

1- النفس البشرية في القرآن .

2- حقوق النفس .

3- تصنيفات النفس البشرية وما ذكر عنها في القرآن :

النفس المطمئنة - النفس الأمارة بالسوء - النفس اللوامة - النفس المسولة – النفس البصيرة – النفس المضطربة – النفس الوسواسة .

4- صفا ت النفس البشرية:

ضعيف –جحود –يئوس-كفور –ظلوم – جهول – خصيم –عجول- قتور –جدل- متكبر – موسوس- هلوع – فجور –مغرور – شقي – طاغية –كثير النسان - كنود –خاسر .

5- النفس والميلاد - النفس والحياة اليومية- النفس والطهارة - النفس والزواج- النفس والطلاق- النفس والموت والعذاب- النفس ونزغ الشيطان- النفس والإيمان بالغيب - النفس والحق والباطل.

الفصل الثاني

رحلة النفس البشرية في القرآن الكريم

خص القرآن الكريم النفس بآيات كثيرة فلا تكاد تخلو آية أو حديث من النفس . ولما كانت هذه المفردة تأخذ أبعاداً متنوعة ومختلفة فقد تحدث القرآن عنها وعن مدلولاتها ، وخصها بالتفصيل و الإسهاب لما لها من قوة ومكانة فى الإنسان حيث ورد ذكر لفظ النفس وما يشتق منها فى 313 " موضعاً " واتخذت معانى كلية وجزئية.

قال الله تعالى : "وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ"[الذاريات **21**] ، فى هذه الآية يحثنا الله سبحانه وتعالى على التفكير والتدبر فى أنفسنا لأن فيها لنا العبر الكثيرة حيث تبين لنا هذه الآية عظمة خالقنا وقدرته الباهرة مما قد ذرأ فيها من صنوف النبات و الحيوان والمهاد والجبال و الأنهار والبحار ، واختلاف ألسنة الناس و ألوانهم وما جبلوا عليه من الإرادات والقوى ، وما بينهم من التفاوت فى العقول والفهوم والحركات والسعادة والشقاوة وما فى تركيبهم من الحكم فى وضع كل عضو من أعضائهم فى المحل الذى هو محتاج إليه فيه. الإنسان الناجح هو من يعرف ايجابيات نفسه ويدعمها ويحاول الابتعاد عن سلبياتها وكل إنسان يولد على الفطرة أى أنه خيّر ولكن المحيط الذى يعيش فيه هو المسؤول عن تشكيل شخصيته.

ولقد تناول القرآن الكريم أبعاد الشخصية السوية والغير سوية ، بل تناول مجموعة من العوامل المكونة لكل من السواء وعدم السواء فى الشخصية ، ويوضح لنا القرآن الكريم أن الصحة النفسية تتجلى من خلال عاطفة الحب المتدفق من الإنسان نحو خالقه لأن الله هو صاحب الحياة وصاحب الفضل فى هذه النعم التى ينعم بها الإنسان.

يتكون الإنسان من جسد وروح ونفس والنفس غير الروح . **فالروح** سر آلهي أودعه الله سبحانة وتعالي في الكائن الحي . والإنسان مهما بلغ من علم ومعرفة لا يقدر علي كشف هذا السر . ولكن ماهي الروح ؟ وهل لها شكل معين ؟ وأين تكمن في الكائن الحي؟ وكيف تدخل وكيف تخرج ؟ فتلك أمور تدخل في السر

الآلهي ولايمكن لأحد أن يصل إلي علمها بشئ. ولذلك عندما كان الناس يسألون رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أمر الروح وماهيتها نزل قول الله تعالي : "وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا " [الأسراء**85**] .

وأما النفس فهي التي يتكون منها العقل والتميز والأحساس والغرائز وما إلي ذلك من تكوينات غير عضوية والقرآن عندما يتحدث عن النفس فإنما يعين خصائصها وصفاتها .. قال الله تعالي : وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا" **[الشمس7- 10]** ، وقوله : " وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ " [يوسف **53**] . وقولة : " كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ "[المدثر **38**]. وقوله :" بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ، وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ " [القيامة**14 -15**] . ولا يمكن أن نجد مثل هذه الأوصاف للروح ، ولا يمكن ايجاد مقارنة أو فوارق بينهما . ولكنهما ترتبطان ارتباطا وثيقا في حياة الكائن الحي .

وقد فسر ارتباطهما في حياة الجنس البشري كل من ابن عباس والامام محمد الباقي وذلك بالاستناد إلي آيات الله البينات ... فيقول ابن عباس : " يوجد في بني آدم نفس وروح بينهما مثل شعاع الشمس ... فالنفس التي بها العقل والتميز والروح التي بها التنفس والحركة ، فإذا نام الإنسان قبض الله سبحانه نفسه ولم يقبض روحه ، وإذا مات قبض الله سبحانه نفسه وروحه . ويقول الأمام محمد :" ما من إنسان ينام الإ وتعرج نفسه إلي السماء وتبقي روحه في بدنه ، يسير بينهما شعاع كشعاع الشمس ، فإذا أذن الله بقبض الروح أجابت النفس ، وإذا أذن الله ببقاء الروح رجعي النفس " يقول الله تعالي : " اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " [الزمر **42**] .

ما من شك بأن الله سبحانه وتعالي عندما خلق الإنسان جعل لكل فرد من بني آدم خصائصه النفسية الذاتية والفيزيولوجية التي تميزه عن سائر البشر جميعا . وهذا التميز قائم في كل فرد أيا كانت النظريات التي تتحدث عن عوامل الوراثة وتأثير البيئة والاكتساب بالجهد الشخصي وما إلي ذلك . ففي داخل كل إنسان نفس . وهذه النفس هي من خلق الله تعالي ، وهو سبحانه عندما يسوي هذه النفس أي يخلقها فإنه يجعل فيها طبيعة مزدوجة من حيث الاستعداد والاتجاه ، أي أنها تكون مزودة باستعدادات متساوية للخير والشر والهدي والضلال ، وتأتي ميزة الإنسان عن سائر مخلوقات الله الحية بعد أن وضع الله تعالي فيه

تلك الاستعدادات بقدرته علي التميز بين ما هو خير وما هو شر ، وبقدرته علي توجيه نفسه إلي الخير أو إلي الشر ، من هنا كانت تلك القدرة للإنسان كامنة في كيانه وهي ما يعبر عنها القرآن الكريم ، قال تعالي : " وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا" **[الشمس7- 10].**

وفي ذات الإنسان إلي جانب تلك الأستعدادات الفطرية الكامنة فيه قوة أخري واعية موجهه، هي القادرة علي الأختيار والتوجيه . فمن أستخدم هذه القوة في تزكية نفسه وتطهيرها وتنمية أستعداد الخير فيها وتغليبه علي أستعداد الشر فقد أفلح . ومن لم يستخدم تلك القوة بل عمل علي أضعافها أو توجيهها نحو أستعدادات الشر وتغليبة علي أستعداد الخير فقد خاب . وهذا ما يعبر عنه النص القرآني : (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) .

إن نفس الإنسان تمتلئ بالهواجس المستكنة والمشاعر المكنونة في علاقتها مع ربها أو في علاقتها مع الناس. وتلك العلاقات الكامنة في القلوب الغائرة في طيات الضمائر يجب أن تحكمها الخشية والحياء من الله تعالي ، والحذر من غضبه فهو سبحانه مطلع علي خفايا الأنفس ومكامنها وهو يعلم السر والجهر ولذلك يتلطف بعباده ويحذرهم . وهو تحذير فيه هزة للضمير البشري الذي يستشعر الخوف والرهبة من أمر الله تعالي ، فإذا صحا الضمير البشري وارتعش رعشة التقوي فكسب الطمأنينة والثقة بعفوه تعالي (وأعلموا أن الله غفور رحيم) . ذلك أن ذكر الله تعالي ليس مجرد الذكر بالشفه واللسان ، بل وبالقلب والوجدان ، أنه الذكر الذي يرتعش له الوجدان ويخفق له القلب وتعييش به النفس (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) .

وفي القرآن الكريم شفاء لامراض النفس ، قال تعالي : "وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا " [الاسراء **82]**. ففي القرآن الكريم شفاء للنفوس من الأمراض والعاهات الكثيرة التي تعاني منها :

- فية الشفاء من الوساوس والقلق والحيرة التي تصيب الإنسان في معترك الحياة وفي تعامله مع الأخرين . فالوسوسة داء والقلق مرض والحيرة نصب ، فإذا أوكل الإنسان أمره إلي ربه وتوكل عليه فإن قلبه يطمئن بالايمان .

- فيه شفاء من الهوي والدنس والطمع والحسد ونزغات الشيطان ، وهي آفات تصيب النفس البشرية بالسقم والضعف والتعب ، وتدفع بالإنسان إلي الأنهيار ما لم يتمسك بالقرآن فيحس منه الرحمه التي تصيب المؤمنين وتهديهم إلي الحق المبين.
- فيه شفاء من الاتجاهات المختلفة في الشعور والتفكير ، فهو يمنع النفس من الانحراف والعقل من الشطط فلا ينفق الإنسان طاقته الشعورية والفكرية فيما لا يجدي بل يسير علي منهج سليم مضبوط يجعل نشاطه منتجا ومأمونا .
- والطمع والحسد هما مظهران من مظاهر غريزة حب البقاء التي تدفع الإنسان لان يحب كل شئ لنفسه حتي ولو ملكه أقرب الناس اليه . ولكن القرآن ينهي عن الطمع والحسد ويجعل طمع الإنسان مقصورا علي رحمه الله تعالي.
- في القرآن شفاء للشدائد التي تصيب الإنسان ودواؤها الاحتمال والصبر لما فيه من حبس للنفس علي ما يقتضيه العقل والشرع . فإذا حبست النفس وقت المصيبة وصبرت علي البلاء اعانها الله تعالي ، وقد مدح الله الصابرين في كتابه المبين (الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ [الحج **35**] ، وقوله: "وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ " [البقرة **177**].
- وفي القرآن شفاء من علل المجتمع التي تخلخل وتفكك علاقات أبنائه لان في تطبيق مناهج القرآن علي حياة الناس في المجتمعات قضاء علي عللها فيعيش المجتمع في ظل العدالة الشاملة والأمن الدائم والطمأنينة التامة ومن ثم يسود الايمان . وفي القرآن من البيان والعظة ما يزيل عمي الجهل وحيرة الشك ولذا يكون القرآن شفاء للنفوس من آفه الشك والجهل ومن ثم فهو رحمه للعالمين .

حقوق النفس:

:

لقد عنى الإسلام عناية فائقة بالنفس الإنسانية ، وجعل الإنسان محل عناية الله دائماً ، فلقد خلق الله الإنسان حيث سواه بيد هو نفخ فيه من روحه ، وكرّمه بالعقل ، وجعله خليفة له في أرضه ، وأسجد له ملائكته ، وزوده بمنهج يسير على مقتضاه حتى لايضل ولايشقى، إلى غير ذلك من نواحي التكريم ، ولقد بيّن القرآن الكريم المهمة الأساسية لوجود الإنسان وهى خلافته في الأرض، وعمارتها , ولأجل ذلك أوجب حقوقا للنفس فعليك أن تستوفيها في طاعة الله . وتستعين بالله على ذلك لأداء حقا لنفس عليك ، وأن عليك حقوقاً أهمها أن تستوفيها في مرضاة الله وطاعته ، ولا تجعل للشيطان عليها سبيلاً ، وبذلك تنقذها من المخاطر والمهالك ، وتنجيها من شر عظيم ، لذلك أقسم القرآن بالنفس وتسويتها فقال الله تعالى: (وَنَفْسٍ

وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا) [الشمس 8- 7] . وأن الله أعطاها العقل لتميز بين الفجور والتقوى فمن زكى نفسه فاز ومن لم يزكها خاب وخسر. وبين الله أن من آثر الحياة الدنيا ولم يحفظ نفسه ويصونها من العطب وطغى فمصيره إلى النار , ومن صانها وقام بحقوقها التي أوجبها الله في طاعته فإن الجنة مأواه ، قال تعالى: (فَأَمَّا مَنْ طَغَى * وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا * فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى * وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى) [النازعـــات 41-37] .

تصنيفات النفس البشرية وماذكر عنها فى القرآن والسنة :

لقد وردت صراحة ثلاث آيات تبين مستويات النفس من حيث الإيمان ، فهناك النفس الأمارة بالسوء ، النفس اللوامة ، والنفس المطمئنة .. إضافة إلى النفس المسولة ، والنفس البصيرة ، والنفس المضطربة ، والنفس الوسواسة. وهذا توضيح لكل نوع من هذه الأنفس :

الـــــــنفس المطمئنـــــــة:

:

قال الله تعالى :" يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ، ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي، وَادْخُلِي جَنَّتِي" [الفجر **27-30** "] . النفس المطمئنة هى أرقى درجات الرفعة التي تصل إليها الـــنفس البشـــرية ولعلّ الوصول إلى الإطمئنان يحتاج الكثير من المسلم حتى يرقى إليه . فالنفس المطمئنـــة هـــى تفاعـــل ايجابى أساسه الإيمان ، فالروح التى أراد الله لها أن تكون نقية صافية مؤمنة تتفاعل بالعقل الذى آمن بالله من خلال التفكير بمعجزات الكون والخلق كافة .

.

شروطها :

.أن تكون صادقة مع نفسها بمعنى أنها يجب أن تكون صادقة مع ذاتها .

.أن تكون صادقة مع الله أى أن تكون صادقة مع خالقها الذى هو سبب وجودها .

. أن تكون صادقة مع الآخرين أى أن تكون صادقة مع من حولها من الآ خرين .

ويكون الإنسان راضياً عن نفسه عندما يكون الله تعالى راضياً عنه وهذه النفس مبشرة بالجنة ، مبتعدة عن الذنوب والمعاصى خالية من الأمراض والأنانية و التكبر .

النفس الأمارة بالسوء:

:

قال تعالى: "وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ **[يوسف 53**].
وقال صلى الله عليه وسلم: " نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل وبفعل السوء ، والنفس الأمارة والخطايا والآثام بالسوء تأمر صاحبها بفعل للنفس هنا مكانا للشر والفتنة وتقترن بالهوى والشيطان وارتكاب الرذائل وهى التى توسوس لصاحبها بشتى الوسائل مستعملة معه التحسين والتيسير وكل المغريات التى توقعه بلا شك فى الإثم والخطأ ، فمثلاً أولئك الذين يعملون السحر والشعوذة ويفرقون به بين المرء وزوجه أو بين الأخوة فما عملهم هذا إلا دليل على ضعف نفوسهم وعقولهم وسيطرة الشيطان عليها .

فهذه النفس الحاقدة والمستهزءة سوف تخرج وتضخ مواد سامة مضرة بصحة من خلال هذه الآية نرى كفقدان البصر والسمع الانسان والعديد من الأمراض النفسية التى تكون سبب للأمراض الجسدية والشيخوخة المبكرة وكذلك أمراض السرطان وسقوط الشعر وحب الشباب وتسوس الأسنان ، ولا نقول أن كل تسوس أسنان بسبب الأمراض النفسية ولكن قد يكون 20% بسبب الشكولاة و20% الآخرين بسبب الالتهابات الحادة و60% بسبب الغيبة والنميمة .

النفس اللوامة:

:

قال تعالى: " لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ ، وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ"[القيامة **1-2]**. تعتبر النفس اللوامة درجة وسطى بين النفس المطمئنة والنفس الأمارة بالسوء، والرقى من النفس الأمارة بالسوء إلى النفس اللوامة يحتاج إلى الإعتراف بالذنب و غسل الذنب بالدموع والعودة إلى الله والتوبة النصوحة فى جادة الصواب (وأما من خاف مقام ربّه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هى المأوى)، وهى من أفضل الأنفس عند الله لأنها تعمل كرقيب على الإنسان حتى لا يقع فى المعاصى وتلوم صاحبها وتشعره بالذنب عندما يخرج الناهى عن الخطأ و المرشد إلى الصواب .

النفس المسولة:

:

قال الله تعالى: " وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ" [يوسف18] . وهى التى تزين وتسهل شيئا منكرا لصاحبها ليعمله ، وتسمح للإنسان بارتكاب المعاصى التى لا ترضى الله عز وجل وتجعل ارتكاب الذنوب أمر بسيط وهى النفس التى يقصدها الشيطان لضعف إيمانها وسهولة التأثير عليها . كما أن هذه النفس تظهر الشر على أنه خير مثل تزيين وتسهيل عملية الرشوة وهى حرام.

.

النفس البصيرة:

:

قال تعالى: "وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ"[الذاريات 21] . لقد كرمنا الله تعالى بالعقل والحواس من أجل أن نستخدمهما فيما هو نافع ، ونفخ فينا من روحه الخيّرة وهذا قمة التكريم . فهذه النفس هى التى تكون بصيرة بفعال العباد وتعرف ما يسلكونه من خير أوشر وذلك بالوعى والإدراك وأن نعى ما بداخلنا لقوله صلى الله عليه وسلم " من عرف نفسه عرف الله يعنى أن الإنسان عندما يعرف ذاته أى نفسه ويعرف ماذا وتقوم بتبصير الإنسان يريد فى الحياة وماهى أهدافه سوف يستطيع بعد ذلك أن يعرف الله سبحانه وتعالى بأخطاءه وتنبهه لها، ولقد أمرنا الله بأن ندرك أنفسنا

.

النفس المضطربة:

:

وهى النفس التى لا تعرف الاستقرار فدائما فى حالة اضطراب وعدم استقرار، فصاحبها إما متصف بالغرور أو النميمة و التكبر أو الأنانية ، فهذه كلها حالات اضطراب وكذلك الحقد والحسد والغيرة كلها تدل على النفس المضطربة ، والغيرة ليست دليل على الحب بل هى دليل على الكره وعدم الثقة والشك والغيرة تسبب للإنسان 26 عقدة نفسية و الغيرة تختلف عن الغيرية ، فالغيرية شىء جميل لأنه سوف تكون له غيرية عن الوطن و الشرف والعرض وغيرها . وفى هذا السياق نجد أن الله تعالى يدعونا إلى التحول النفسى حيث قال رب العزة :(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) وهذا يعنى أن الله يطالبنا بالنظر إلى أنفسنا بغية تغييرها والعمل على إصلاحها فالتغيير النفسى ضرورة ملحة .

النفس الوسواسة:

:

قال الله تعالى: "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ" [ق**16**]

فوسوسة النفس هى وسوسة الشيطان ، ومهمة الشيطان دوماً هى غواية الإنسان وتضليله حتى يصبح كل حرام حلالاً لديه فلا يكسب الدنيا ولا يكسب الآخرة ولما كانت النفس محطة يستقر بها الشيطان شيئاً فشيئافإنها ذاتها تعيش حالة الشيطان فى الوسوسة. فالشيطان يزين للعين المنظر الحسن ولو كان الانسان مؤمناً فهو أيضاً مستهدفاً من قبل الشيطان فقد يترك الإنسان يتعبد ويصلى ولكن ليس فى وقت الصلاة فإذا تأخر الإنسان عن صلاته مرة بعد مرة يستطيع الشيطان بعدها أن يؤثر فيه أكثر وأكثر حتى يلغى وقتاً من الأوقات ثم وقتين وهكذا حتى يبعده كلياً عن فرض من فرائض الله.

لقد أخذت النفس عالماً واسعاً من التحليلات النفسية والفلسفية لما فيها من ظواهر وعلامات كثيرة تشير إلى سير عملها ونشاطها ومجال حركتها ، وعلاقتها بالعقل والقلب والجسد ومن ثم علاقتها بالأهواء والنزوع نحو الشر أو الخير وجميع ذلك نجده فى القرآن الكريم يقول الله تعالى فى سورة الشمس الآيات **(وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)** فالنفس فى الخلق الأول وضع الله فيها الخيار والاختيار فهى ملهمة أن تعرف التقوى وتعرف الفجور فمن زكىّ النفس وارتقى بها يفلح ومن جعلها تتبع الهوى والشهوات تخيب ويخيب معها صاحبها ، فمن عرف أصول النفس عرف أن لا قدرة له عليها إلا بالإستعانة بخالقها عز وجل وعبادته وترفّعه عما يذم ويؤدى به إلى المهالك والنفس إذا تمكن منها الهوى والفجور يتملكها الشيطان فتلجأ النفس إلى القلب تطالبه باستعمال الجوارح فى الفجور . فخاطر النفس وخاطر الشيطان مذمومان محكوم لهما بالسوء ، كثيرون يقولون أن لا وجود للشيطان ويقولون إن النفس الأمارة بالسوء هى الشيطان ذاته ، والحقيقة أن النفس حكم الشيطان إذا غفلت عن ربها وحكم الروح والإيمان إذا جفت الشيطان وحاربته محكومة لحاكمين ورفضت غوايته ، والنفس ملجأ الشيطان ينفذ منها إلى كافة الجسد فإذا ضيقت عليه الخناق وذلك عن طريق الايمان فإنه يخرج منها وإلا سيظل يمتلك زمام قيادتها يجرها إلى الفساد والافساد وتزيين المحرمات والسقوط فى مهاوى الشهوات .

صفـــات النفس البشريــــة:

صفات الإنسان التي وردت في القرآن الكريم ؛ لنتوصل لفهم أنفسنا ومعرفتها ونتمكن من علاج آفاتها .. وتلك الصفات موجودة في نفس كل واحدٍ منا إلا من هدى الله ، ولا يمكن استبدالها بصفات صالحة إلا بالإيمــــــــان .

الصفة الأولى: ضعيــف:

قال تعالى : { وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفاً}[النساء 28]. فالأصل إنك ضعيف ولن تستطيع أن تتخذ أي قرار وتنفذه بحولك وقوتك ، بل عليك أن تستقوي بالله وتطلب منه أن يمدك بالعون والقوة .. فإذا أردت أن تقلع عن ذنبٍ ما، لابد أن تركن إلى الله سبحانه وتعالى؛ لتستمد القوة من القوي جلّ جلاله.

الصفة الثانية: جحــود:

فالإنسان يجحد النِعَم وينساها، وهذا شأنه منذ خلق الله تعالى آدم .. يقول الرسول عليه الصلاة والسلام أنه لما أتى آدم ملك الموت ".. قال له آدم: قد تعجلت قد كُتِبَ لي ألف سنة، قال: بلى، ولكنك جعلت لابنك داود ستين سنة. فجحد فجحدت ذريته، ونسي فنسيت ذريته فمن يومئذ أمر بالكتاب والشهود"[رواه الترمذي وصححه الألباني، صحيح الجامع . يقول تعالى : {وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرٍّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ}[يونس 12] .. فإذا مر بك أي ابتلاء تجتهد في الدعــــاء وأنت مُنكَسِر القلب مُخبت لله، فإذا كشف الله عنك الضر نسيت ما كان منك وجحدت نعمة ربِّك عليك.

الصفة الثالثة: يئـــــوس :

يقول تعالى: {وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَئُوسٌ كَفُورٌ}[هود 9] . فالإنسان سريعًا ما يتسلل إلى نفسه الإحباط والقنوت، يقول الله جلّ وعلا :{وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا}[الإسراء 83] .. فإذا أنعَم الله على الإنسان بنعمة فَرِحَ بها وأعرض عن ربِّه ، فلا يشكره ولا يذكره .. أما إذا ابتلاه الله بمرض أو فقر أو نحوه، يأس من الخير وقطع رجاءه من ربِّه.

الصفة الرابعة: كفور:

وهي من أكثر الصفات التي وردت في القرآن عن الإنسان، قال تعالى: { وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ}[الشورى 48] .. أي: طبيعته كفران النعمة السابقة ، والتسخط لما أصابه من السيئة. ولهذا لابد أن تتذوق مرارة هذا الإحساس في حيـــــاتك ، فتجد من أحسنت إليهم ومددت إليهم يد المساعدة يردون إليـــــــك الإحســــــان بالإســــاءة .. فإذا كنت تشعر بصعوبة كفران الآخرين بحقك أنت .. فمن أنت أيها الإنسان حتى تتكبّر في الأرض وتكفر بنِعَم الله التي أسبغها عليك.

الصفة الخامسة: ظلوم :

قال تعالى :{ وَآَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ} [إبراهيم 34]. فالإنسان كثير الظلم لنفسه ، يعلم طريق الحق والهداية الذي قد بيَّنهُ له الله سبحانه ومع ذلك شهوات نفسه تغلبه وتجعله يسير في طريق الغواية والضلال.

الصفة السادسة: جهــول :

قال تعالى {إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا [الأحزاب 72] ، ومهما أوتي الإنسان من علم يظل جهولاً ، كما في قوله تعالى : { وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ، يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآَخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ}[الروم6-7] ، وليس معنى هذا عدم طلب العلم الدنيوي، وإنما كلما إزداد الإنسان علمًا في الدنيـــــــا ينبغي أن يزداد معرفةً بربِّه وأعظم جهل الإنســــــان: جهله بربِّه وجهله بنفسه، وما من مشكلة تقع فيها في حيـــــاتك إلا وسببها عدم الفهم عن الله تعالي .

الصفة السابعة: خصيـــم:

قال تعالى :{أَوَلَمْ يَرَ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ} [يس 77] . فقد خُلِقَ الإنسان من ماءٍ مهين ومع ذلك ينسى قدر نفسه وأنه لا يساوي شيئًا في هذا الكون الفسيـــــــح ، وكلما أتاه أمرٌ من خالقهِ فإنه يُجــــــادل ويُطالب بالأدلة كأنه يُخــــــــاصم ربَّه ، مع أنه يجب عليه أن ينصــــــــاع لشرع

ربِّه ويقول: سمعنا وأطعنا.

الصفة الثامنة: عجـــــول:

قال تعالى: {خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُرِيكُمْ آَيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ}[الأنبياء 37] . خُلِقَ الإنسان عجولاً يبادر الأشياء، ويستعجل بوقوعها .. ويتعجّل قطف الثمرات، فإذا لم يَجِد حلاوة الإيمان في عبادة من العبادات يملّ ويتوقف عنها .. والعجلة قد تؤدي لنتائج سلبية في كثير من الأمور، فعليه أن يتأنى. يقول تعالى: { وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا}[الإسراء 11] ، وهذا من جهل الإنسان وعجلته حيث يدعو على نفسه وأولاده وماله بالشر عند الغضب ويبادر بذلك الدعاء كما يبادر بالدعاء في الخير، ولكن الله بلطفه يستجيب له في الخير ولا يستجيب له بالشر ، {وَلَوْ يُعَجِّلُ اللَّهُ لِلنَّاسِ الشَّرَّ اسْتِعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لَقُضِيَ إِلَيْهِمْ أَجَلُهُمْ }[يونس11] .

الصفة التاسعة: قتـــــور :

قال تعالى: {قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا}[الإسراء 100] . فالإنسان مطبوع على الشُح والبخل،يبخل أن يُصَرِّف نِعَم الله تعالى عليه في مرضاته ، ولو كانت معه خزائن الله التي لا تنفد لأمْسَك خشية أن تنفد.

الصفة العاشرة: جَدِل :

قال تعالى : {وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآَنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا}[الكهف 54]. وهكذا الإنسان دائمًا ، يُجادل ويبرر أفعاله ويتحدث كثيرًا دون أن ترى منه أفعالاً.

الصفة الحادية عشر: مُتَكَبِّـــــر:

قال تعالى: {فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَى عِلْمٍ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ}[الزمر 49] . فالكِبر من آفات الإنسان الأساسية ، يرى نفسه بعين الكمال وإذا أنْعَم الله تعالى عليه يحسَب أن ذلك لكرامته على الله وهو في الأصل مسكين.

الصفة الثانية عشر: موسوس:

قال تعالى: {وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ}[ق 16].عَنْ أَنَسٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ عليه الصلاة والسلام قَالَ : "لَمَّا صَوَّرَ اللَّهُ آدَمَ فِي الْجَنَّةِ تَرَكَهُ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَتْرُكَهُ فَجَعَلَ إِبْلِيسُ يُطِيفُ بِهِ يَنْظُرُ مَا هُوَ فَلَمَّا رَآهُ أَجْوَفَ عَرَفَ أَنَّهُ خُلِقَ خَلْقًا لَا يَتَمَالَكُ"[صحيح مسلم] .

فيسْهُلُ للشيطان أن ينفُذ إلى باطن الإنسان ويوسوس إليه بأحاديث النفس .. ولكن حين يَعْتَصِم الإنسان بربِّه ويستعِذ به من الشيطان، سيحميه من وسوسة الشيطان ويحرس قلبه.

الصفة الثالثة عشر: هلـــوع:

قال الله تعالى :{إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ، وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا}[المعارج19 – 21] . **ولِلهلع عدة معاني، منها:** إنه شديـــد الجزع .. عندما يصيبه شرًا ما لا يصبر عليه، وإذا أنْعَم الله تعالى عليه كان منوعًا بخيلاً ..ومنها: شدة حرصه على الدنيـــا .

الصفة الرابعة عشر: فجـــور:

قال الله تعالي : { بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ ، يَسْأَلُ أَيَّانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ}[القيامة: 5 – 6].

فمن طبع الإنسان أنه يحب المخالفة والمرواغة .. يَعجَل بالذنوبَ ويُسوِّف التوبة.

الصفة الخامسة عشر: مغرور:

يقول الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ}[الإنفطار 6].

يغتَر بحلم ربِّه الكريـــــم وسترهِ عليه ، ولا يدري أن العقوبة قد تأتيـــــه بغتةً.

الصفة السادسة عشر: شقي:

قال تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ}[البلد 4] . فالحيـــــاةُ الدنيـــــا دار شقـــــاء وتعب، ولا راحة إلا في الجنـــــــة .. كما في قوله تعالى: { فَقُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكُمَا مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى} [طه 117].

فإن كنت تكابد الشدائد لأجل الله وحده، ستجده ربٌّ شكـــــــور.. أما إن كان لغيره، فستلقاه وهو ربٌّ عزيــــــز.

الصفة السابعة عشر: طاغيــــة:

قال تعالى :{ كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَى ، أَنْ رَآَهُ اسْتَغْنَى}[العلق 6- 7]. فالإنسان لجهله وظلمه يحْسَب أنه قادرٌ على الاستغناء عن ربِّه جلّ وعلا، فطغى وبغى وتجبَّر عن الهدى، ونسي أن إلى ربِّه الرجعى.

الصفة الثامنة عشر: كثيـــر النسيـــان:

قال تعالى: { وَجِيءَ يَوْمَئِذٍ بِجَهَنَّمَ يَوْمَئِذٍ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ وَأَنَّى لَهُ الذِّكْرَى} [الفجر 23]. فمن صفات الإنسان الأساسية أنه كثير النسيان، يبدأ بنسيان أوامر ربِّه له شيئًا فشيئًا حتى تُحيط به الغفلة من كل مكان فيسير في الأرض تائهًا ولن يفيق من تلك الغفلة حتى بعد أن يقوم يوم القيامة وتظهر الحقائق لجميع الخلائق .. قال تعالى: { وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَالْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ}[مريم 39].

الصفة التاسعة عشر: كنـــود:

قال تعالى :{إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ}[العاديـــــات 6]. والكنود هو الذي يَعُد المصائب، وينسى نِعَم ربِّه عليه .. فهو دائم اللوم يتسخّط على قدره ويتسائل عن سبب إصابته بالمصائب، وخيرهُ لا يتعدى نفسه.

الصفة العشرون: خـــاسر:

قال تعالى : {وَالْعَصْرِ ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ}[العصر: 1- 2]... فالإنسان خـــــــاسر لا محالة مهما أوتي من مكاسب دنيــــويــــــة.

النفس والميلاد :

هناك اختلافا كبيرا بين من يولد صارخا متحركا وبين من لم يستهل صارخا ، فحركة أو صراخ الجنين لدي خروجه من رحم أمه عباره عن التنفس الاول وتحفظ له حقوقا استوجبت له بحكم التشريعات . ان الشهقة الأولي وأن كانت محدودة العدد لها من التأثير في مسألة الحكم علي الإنسان مالها.

والحقيقة ان انتهاج الشرع لهذا المنهج في التفريق بين من يولد ولا يتنفس (جسد فقط) وبين من يولد ويتنفس (جسد ونفس) يؤكد الفرضيات الآتيه:

1- ان الإتسان لا يمتلك تلك الحقوق من خلال نفخ الروح فيه فقط .

2- ان الإنسان يمتلك تلك الحقوق من خلال التنفس الاول (الجنين يولد صارخا متحركا).

ان الروح (الشق الأول الإنسان) تنفخ في الجنين عند انقضاء الاربعين الثالثة من بداية تخلقه في الرحم والاربعين الثالثة تعني(مائة وعشرين يوما من أيام الحمل) ، أما الجسد فأنه يتكون عند بداية الحمل ويعتبر الشق المادي المنظور للإنسان ، وهناك الشق الثالث وهو النفس البشرية وهو شق مادي غير منظور.

التعلم عند الاطفال:

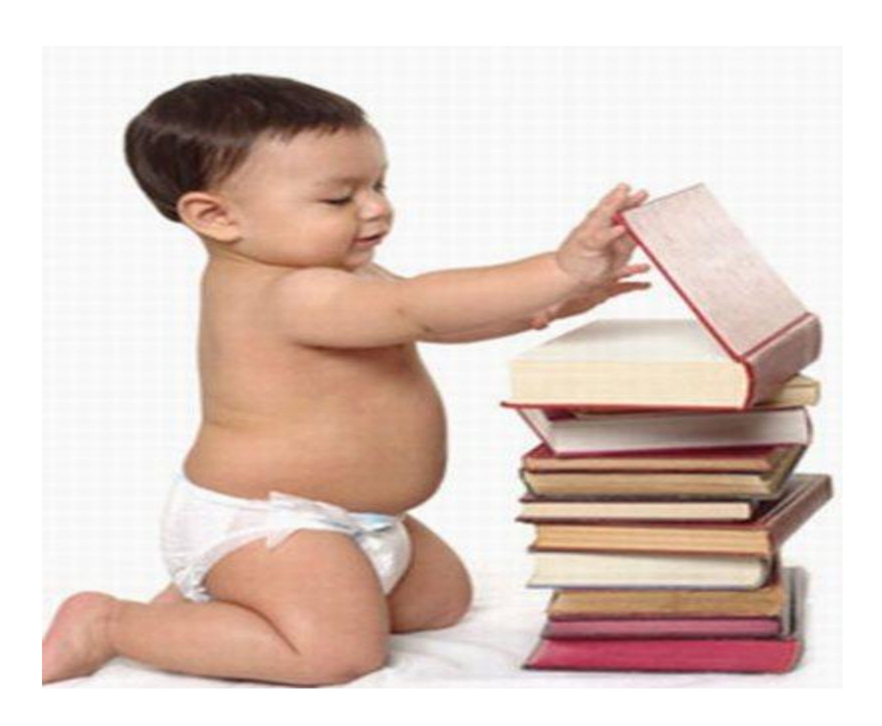
في بحث علمي حديث قام به العلماء وأظهروا من خلاله نتائج مبهرة لعملية التعلم عند الأطفال، فقد تبيَّن أن الأطفال يولدون ولديهم القليل من المعلومات التي تساعدهم على اكتساب معلومات إضافية، على عكس بقية المخلوقات مثل الحشرات والحيوانات. فالجرادة مثلاً تُخلق وفي دماغها كل المعلومات اللازمة لممارسة مهامها فوراً، فهي ليست بحاجة لتعلم الطيران ، ولن تحتاج من يعلمها الاصطياد وليست بحاجة لمعرفة العدو من الصديق. إنما تكون هذه المعرفة مخزنة في خلايا دماغها من قبل أن تولد!

ولكن الطفل الذي يُحرم التعلّم لسبب ما فإنه سيتعرض لمشاكل في النمو والعقل والإدراك. وهناك أطفال يولدون ولديهم مشكلة ما في بعض أجزاء الدماغ، هذه المشكلة تؤدي إلى عدم القدرة على اكتساب معلومات جديدة، وبالتالي يصاب الطفل بمرض التوحد أو غيره ... وبالنتيجة لا يكون إنساناً سوياً.

بل إن إبداع الإنسان وذكاءه وقدراته العقلية تعتمد على حجم المعلومات المكتسبة أثناء طفولته، وبالتالي يمكن أن نلخص اكتشاف العلماء بنقطتين، وهذا اكتشاف جديد لم يكن لأحد علم به قبل مجيء القرن الحادي والعشرين:

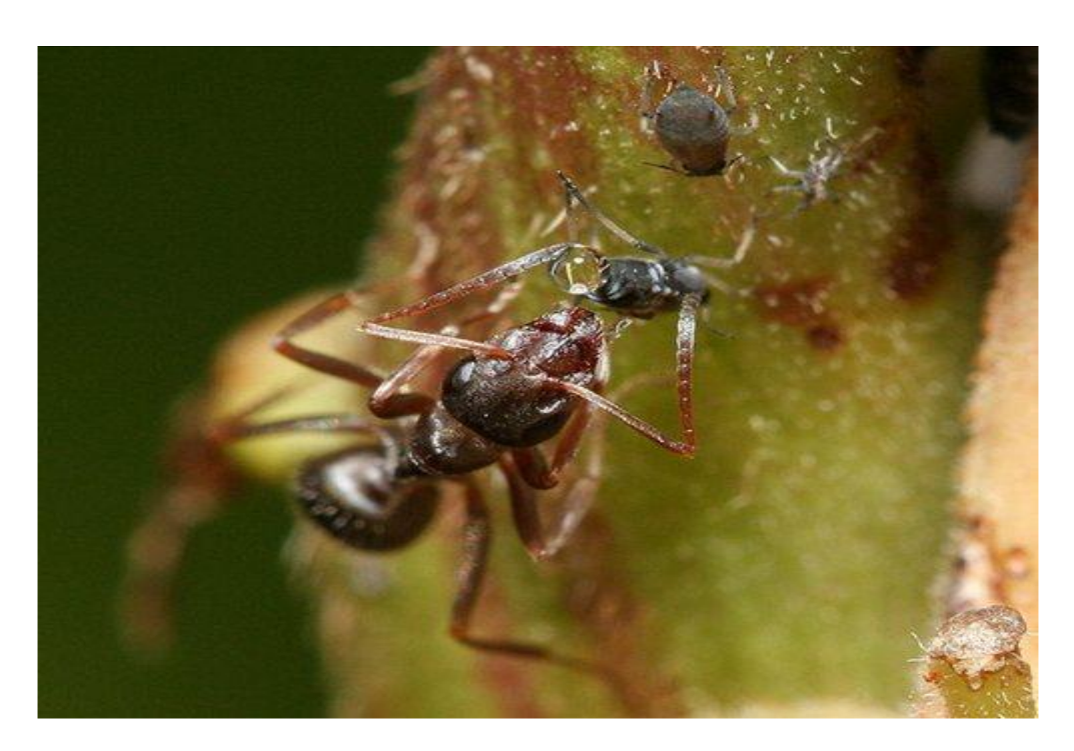
1- يولد الطفل وليس لديه أن نوع من المعرفة باستثناء قدرته على الرضاعة من ثدي أمه ، وهذه معلومة ضرورية جداً اكتسبها من خلال مص الأصابع وهو في الرحم، ولولا هذه المعلومة لهلك النسل البشري بالكامل!

2- إن مصادر التعلم عند الإنسان هي السمع والبصر، أما الدماغ فيقوم بمعالجة المعلومات وتخزينها، وعند حدوث أي مشكلة في السمع أو البصر فإن الطفل ينمو نمواً غير طبيعي وتكون معرفته أقل. فمثلاً الطفل الأصم لا يستطيع التعلم مثل الطفل الذي يسمع جيداً... وهكذا.



يؤكد العلماء أن الأطفال يُخلقون وهم لا يملكون أي نوع من أنواع المعرفة، حيث يبدأ الطفل فور ولادته باكتساب المعلومات عن طريق السمع والبصر وتخزينها في دماغه ومعالجتها وتعلم مهارات جديدة باستمرار.

3- جميع الكائنات الحية ابتداء من الفيروسات مروراً بعالم الحشرات وحتى الحيوانات والطيور والأسماك... جميعها تُخلق وهي مزوَّدة بكل المعلومات الضرورية لضمان استمرار حياتها، فالنملة لا تحتاج لمن يعلمها جمع الطعام مثلاً!



تُخلق هذه النملة وفي دماغها كل المعلومات الضرورية لضمان رزقها، فهي تحب المواد السكرية، ولذلك فإنها تُجبر هذه الحشرات الصغيرة (حشرات المن) لتقوم بإنتاج هذه المواد الدبقة التي تحبها النملة، ولكن لكي تضمن النملة بقاء الحشرة الصغيرة فإنها تقوم بإفراز مادة لاصقة تسبب التصاق الحشرة بأوراق الشجر، وبالتالي تضمن رزقها... كل هذه التقنيات خُلقت مع النملة، ولم تتعلمها من أحد، فمن غير الله قادر على تزويد هذه النملة بمثل هذه المعلومات!

هذه حقائق علمية لا ينكرها ملحد ولا جاهل، ولا يمكن لأحد أن يدعي أن هذه المعلومات كانت متوافرة زمن حياة النبي الكريم (في القرن السابع الميلادي)، بل جميع العلماء يؤكدون أنها اكتشافات حديثة جداً. ولذلك فإن وجود مثل هذه المعلومات في كتاب مضى على نزوله أربعة عشر قرناً، يدل دلالة قطعية على أنه منزل من رب العالمين الذي يعلم السرّ وأخفى.

<u>فالحقيقة العلمية الأولى</u> تحدث عنها القرآن ولخصها لنا بكلمات قليلة وبليغة، يؤكد لنا أننا نحن البشر نولد ولا نعلم شيئاً، ثم نكتسب هذه المعلومات فيما بعد من خلال السمع والبصر والدماغ والقلب، يقول تعالى: (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)

[النحل: 78]... سبحان الله، هذه حقيقة علمية يتحدث عنها العلماء اليوم، ولكن القرآن أشار إليها بمنتهى الوضوح بقوله: (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا).



العجيب في عالم الأطفال أن المولود يبدأ منذ اللحظة الأولى بالتعلم، فهو يميز بين الوجوه وبخاصة وجه أمّه، ويتعلم عملية الجمع والطرح في سن الأربعة أشهر، والطفل الذي يعاني نقصاً أو إهمالاً في تلقي المعلومات فإنه يكون في مستوى أقل من الأطفال الذين تلقّوا تعليماً أفضل... إذاً الطفل بحاجة لمصدر خارجي للتعلم.

كذلك فإن الآية أشارت إلى وسيلة التعلم لدى الأطفال في قوله: (وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ) فالأذن والعين وسائل ضرورية لاكتساب العلم، أما القلب والدماغ فهي وسائل لتخزين المعلومات ومعالجتها. وبالتالي فالآية من آيات الإعجاز العلمي حيث قدّمت لنا سبقاً علمياً في مجال التعلم عند الأطفال.

وهناك إشارة قرآنية رائعة إلى أن الله تعالى هو الذي هيّأ أسباب التعلم لدى الإنسان، وليست الطبيعة أو التطور المزعوم! يقول تعالى: (الرَّحْمَنُ * عَلَّمَ الْقُرْآَنَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ * عَلَّمَهُ الْبَيَانَ) [الرحمن 1-4]، فالخلق أولاً ... ثم العلم (خَلَقَ الْإِنْسَانَ * عَلَّمَهُ الْبَيَانَ)... فسبحان الله!

أما في عالم الحشرات والحيوان والطيور فقد أشار القرآن إلى حقيقة وجود معلومات مخزنة لدى هذه المخلوقات، وأن الله تعالى هو الذي يسيّر هذه الكائنات كيف يشاء وهو الذي يزودها بالمعلومات التي تضمن لها الاستمرار، يقول تعالى على لسان سيدنا هود عليه السلام: (إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آَخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) [هود 6].

ونلاحظ في هذه الآية أن الله تعالى خصَّ منطقة الناصية وهي مقدمة الدماغ لدى الكائن الحي، وهذه المنطقة هي المسؤولة عن توجيه الكائن أو طيرانه وقيادته لكسب رزقه. وهذه معلومة غير معروفة للناس في ذلك الزمن (زمن نزول القرآن)، ولكن القرآن تحدث بوضوح عن أهمية الناصية عند الحيوانات.

إذاً القرآن أشار إلى وجود معلومات أودعها الله في دماغ المخلوقات، هذه المعلومات طبعاً مهمة لضمان الرزق لهذه الكائنات وبالتالي ضمان استمرار حياتها، وهناك آية ثانية تشير إلى ذلك، يقول تعالى: (وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ) [هود56].

فما معنى (عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا) أي أن الله ضمن لهذه المخلوقات الرزق من خلال تزويدها بالبرامج والمعلومات التي ستستخدمها منذ اللحظة الأولى لخروجها للدنيا، ولولا ذلك لهلكت هذه الكائنات منذ ملايين السنين... فهل نشكر الله تعالى على هذه النعمة نعمة التعلم التي وهبنا إياها.

النفس والحياة اليومية :

لا بتكامل إدراكنا لحقيقة تواجد النفس في الجسد كمكون ثنائي داخل الجسم البشري الا من خلال نظرتنا إلي تكامل الإطار العلمي والعملي للمركب الاإنساني ، فالنفس أمارة الجسد لكي يقوم بالفعل والطعم والإحساس والألم والشهوة أيضا من خصائص النفس سواء كانت شهوة الأكل أو شهوة الجنس ، أي أن الشق النفسي له أوامر يقوم بفعلها الجسد كذلك تعاقب النفس بما يقع عليها من أفعال جسدية ، أي أن الإنسان مركب ثنائي (جسد ونفس) ولكل منهما متنقضات دائمة وصراع مستمر وحوار متواصل من الأوامر والأفعال. قال تعالي : " من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها ثم إلي ربكم ترجعون " .

النفس والطهارة :

الطهارة أكثر رتباطا بالنفس وأحد أركان الطهارة هو النية ، والنية أمر مناط بالنفس التي باعتبارها منبع الإرادة . والطهارة لها أهمية في الصلاة ، قال تعالي : " يا أيها الذين أمنوا أذا قمتم إلي الصلاة فاغسلوا وجوهكم وايديكم إلي المرافق وامسحوا برءوسكم ...". فالطهارة هي غسول النفس والنفيس من الدنس. هناك مفهومين هما ، الطهارة والتي نقيضها النجاسة وهي غسول الشق المادي الغير منظور من مركب الإنسان (النفس) وما يرتبط بها ولهذه الطهارة شروط كما أنها في حد ذاتها شرط أساسي للعبادات ، وهناك النظافة والتي نقيضها القذارة وهي أغتسال الشق المادي المنظور من مركب الإبسان (الجسد) وما يلتصق به من أدران وتتم بالماء .

النفس والزواج :

بعد الزواج أحد أهم أركان كمال الشق النفسي في المركب الإنساني ، وقد خص النفس بهذا الزواج ومتعة الزواج الشهوة كأحد الدوافع للزواج ، قال تعالي علي لسان يوسف " قال هي راودتني عن نفسي وشهد شاهد من أهلها ان كان قميصه قد من قبل فصدقت وهو من الكاذبين " . كما أن شروط الزواج المتكامل ما ذكره الله عز وجل :" ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون " ويتضح لنا أن الزواج المتكامل هو الزواج المناط بإرضاء غرائز النفس البشرية الكاملة الصحيحة من السكينة والمودة والرحمة وإذا لم تتكامل هذه الأركان لن يكون هناك تكافؤ نفسي ولن يكون هناك زواج وبالتالي يكون الشريكين رجل ومرأة .فالزواج حكمة بالغة وأحكام بلغية ولعنا إذا نزداد تعمقا في تفسير الظواهر المرتبطة به نكسف حيثيات نفسية كثيرة ويمكن أن نضيف أن الله عز وجل قد خلق هذه الأرض وفيها من كل زوج بهيج من الكائنات ، ليزداد بها هذا الكون جمالا وعمارا وحكمته بأن خلق آدم وأبنائه ليعمروا هذه الأرض وليخلفة فيها ، قال تعالي : " يا أيها الناس أتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء وأتقوا الله الذي تسألون به والاحارم إن الله كان عليكم رقيبا " .

النفس والطلاق :

أن الطلاق عند الله أبغض الحلال لما فيه من إنفصام وانفصال لروابط المحبة والسكينة والرحمة ويتم الطلاق نتيجة أنعدام التكافؤ النفسي والجسدي بين الرجل والمرأة ، قال تعالي :" يا ايها النبي أذا طلقتم النساء فطلقوهن لعدتهن وأحصوا العدة وأتقوا ربكم لاتخرجوهن من بيوتهن ولايخرجن الا أن يأتين بفاحشة مبينة وتلك حدود الله فقد ظلم نفسه لاتدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا ".

النفس والموت والعذاب :

نفسر الموت بإعتباره انعدام التواصل الوجودي للإنسان في الطبيعة ، وتوقف استعماله للهواء والماء والغذاء وبالتالي أنعدام الحركة والإخراج ،يكون هذا هو المبدأ العام ذو العلاقة بالجسد فقط ، حيث لا ينعدم تواصل النفس بالطبيعة وأحساسها وإدراكها بعذاب القبر . قال تعالي : " كل نفس ذائقة الموت ونبلوكم بالشر والخير فتنه والينا ترجعون ، " وقوله: " الله يتوفي الأنفس حين موتها والتي لم تمت في منامها فيمسك التي قضي عليها الموت ويرسل الأخري إلي أجل مسمي ان في ذلك لآيات لقوم يتفكرون."

النفس ونزغ الشيطان :

إن عداوة الشيطان للإنسان أصيلة في الوجود البشري ، فهي قامة منذ أن خلق الله تعالي آدم عليه السلام أبا للبشرية . قال تعالي : " وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا " [الاسراء **53**] . والقرآن الكريم يبين حقيقة أبليس اللعين ومايفعل في الناس وكيف يتلافون شروره وكيف يقاومون نزغايه ووساوسه الخبيثة . قال تعالي : " وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ، وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ، وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ، وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ "[فصلت **33- 36**].

أنه يلاحق الإنسان ليدفعه إلي سقطات اللسان ويحرضه علي العدواة والبغضاء بينه وبين الأخرين ، بل أنه يفسد بين المرء وأخيه والولد وأبيه فليحذر الإنسان هذا العدو اللدود وليستعص علي نزغه ووسوسته وليردد دائما قولة تعالي :" وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ "[المؤمنون **97**] .

النفس والايمان بالغيب :

الايمان بالغيب هو الذي يعين علي الصبر ويجسد الخشية من الله تعلي التي تعصم النفس من الوقوع في كثير من الذنوب وتمسك الإنسان عن اقتراف الموبقات وتصون الرجل عن الاستهانة بشرفه والمرأة عن التفريط بعفافها .يقول تعالي : " الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ "[البقرة 1] . وقوله : " مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ [ق33] . ما هو الغيب وما هو الايمان ؟ الايمان هو التصديق بكل ما يلزم التصديق به من القضايا الغيبية مثل الملائكة والبعث والنشور والجنة والنار .أما الغيب فهو كل ما يغيب عي الإنسان ولم يشهده بما لايقع تحت الحواس ، أي هو مستور عن حواسنا ولا تقضيه بداية التفكير . فال تعالي : " آَمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آَمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ " [البقرة 285]، وقوله: " أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ وَأَنَّ اللَّهَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ " [التوبة 78] .

الصبر هو الطريق الوحيد الذي تركن اليه النفس البشرية بصفاتها وخلوتها بعيدة عن أي تأثير مادي أو حسي لتتخلص من ضيقها وتتزل عليها السكينة والراحة . ومن قول الامام علي كرم الله وجهه :" وخذوا الصبر مع الايمان فإن منزلة الصبر من الايمان كمنزلة الرأس من الجسد ، فكما أنه لاخير في جسد لا رأس له فلا خبر في ايمان لا صبر معه ".

من هنا كان التأثير القوي للغيب علي النفس الانسانية بحيث تخشي ربها في خلوتها واجتماعها ، في عسرها ويسرها ،في اقبالها وادبارها ، في حركتها وسكونها ، فتعمل علي تصحيح مسار حياتها بما يرضي خالقها .

النفس والحق والباطل :

يجب علي النفس البشرية أن تعمل بوحي أوامر القرآن ونواهيه لأنها كلها حق ولأنها حقائق ثابتة لايدخلها باطل .ويستدعي ذلك التفريق بين أمرين : الفكر والحقيقة ، فجميع الأفكار الموجودة في الدينا لا تشكل بذاتها حقائق ، بل هي مجرد أفكار ، ولاتصبح حقائق الإأذا توفرت لها شروطها . وأهم هذه الشروط أن ينطبق الفكر علي الوافع في كل أمر . فالفكر أذن هو الحكم علي الواقع ، فإن طابق هذا

الحكم الواقع كان حقيقة وأن خالف هذا الحكم الواقع كان وهما أو باطلا .أصل الحق أن يكون مطابقا وموافقا للواقع . قال تعالي : فَذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمُ الْحَقُّ فَمَاذَا بَعْدَ الْحَقِّ إِلَّا الضَّلَالُ فَأَنَّى تُصْرَفُونَ "[يونس **32**] . وقوله : هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَّرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآَيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ "[يونس **5**] ، وقوله " ثم ردوا إلي الله مولاهم الحق " [الأنعام 62] ، وقوله: " وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ "[البقرة **42**] .

الباطل نقيض الحق ، قال تعالي : ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّ مَا يَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ هُوَ الْبَاطِلُ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْعَلِيُّ الْكَبِيرُ "[الحج **62**] . فالله تعالي هو الحق ، ثابت وقائم ويشهد عليه الوجود كله لقيامه علي سنن الحق وقوانين الضبط ونواميس التكامل . وأما الأفعال التي لاتتوافق مع منهج الله تعالي فجميعها باطلة لأنها نقيض لسنن الكون وثباتها. واليوم نجد الكفار ومن يسبر في ركابهم من الناس علي هذه الشاكلة يلبسون الحق بالباطل ، فكان من الطبيعي أن يعيش العالم كله من جراء هذه المفاسد في أجواء التأمر ، والقلق والفوضي والجشع وما يجر كل ذلك من حروب مدمرة وهدمات قاتلة من أجل تأمتن المصالح ولو كان علي حساب الأخرين ، لذلك كان الاصغاء إلي الحق والشهادة له والعمل به توصل إلي الراحة الجسمانية والسكينة النفسية واتباع الباطل ينجم عنه الأزعاج والأضطراب الجسدي والنفسي .

الفصل الثالث

صور نفسية للنفس البشرية وتأديبها

محتويات الفصل :

1- صور نفسية للنفس:

التخاطر - الأحلام – الوحمة – الإحساس – الذاكرة – الطرف – شق النفس – الشهوة – البصيرة .

2- تأديب النفس :

التوبة – المراقبة – المحاسبة – المجاهدة – التقوي – الصبر علي الشدائد .

الفصل الثالث

صور نفسية للنفس البشرية وتأديبها

صور نفسية:

التخاطر :

التخاطر هو في الأصل من الخواطر الواردة إلي النفس البشرية أو الصادرة عنها ، وهو لغة من لغات النفس حال اليقظة وتحدث بين طرفين مرتبيطين نفسيا برباط المودة والألفة والرحمة وغالبا ما يتم التخاطر أثناء النهار وذلك بأن تحدث حالة شديدة من المشاعر الفياضة من الفرح أو الحزن من المرسل إلي المستقبل وعندها يتم الارسال التخاطري بين الطرفين .

الأحلام :

لقد أخلتف المفكرون في مفهوم وتفسير الأحلام ، فقد أعتبرها مؤسس علم النفس الحديث فرويد ، بأنها شكل من الأشكال المشوشة للنشاط العقلي ، ويمكن التعرف عن طريقها علي طبيعة المرض النفسي والعقلي للفرد ، ونحن نعتبرها لغة من لغات الإدراك عن أحداث لم تحدث بعد وأن إدراكها سيكون قام مرحليا أو مستقبليا .

الوحمة :

الوحمة هي علامات ومفارقات تظهر علي الجنين في بطن أمه ، نتيجة تأثر آلام الحامل ، أو بشكل خطر ببالها ، أو مراد أشتهته نفسها . نعلم أن ألام الحامل في الأشهر الأولي بإمكانها نسخ أو طبع أي منظر أو سلوك تعجب به وتتمعن في التفكير به ، وهذه الصورة أو السلوك سوف تنتقل من نظر ألام الحامل إلي جسمها ، ومن ثم تطبع الصورة أو السلوك في الجنين من خلال التأثير النفسي.

الإحساس :

الإحساس هو الشعور بكل ما يحيط بالإنسان من العالم الخارجي للجسم البشري سواء أكان ذلك علي المستوي البصري أو السمعي أو الإدراك الحسي من حيث اللذة أو الألم ، ونجد أن الإنسان مجهز بأجهزة استقبال لكل نوع من أنواع المؤثرت الخارجية ، الصوتية أو الضوئية أو الكهرومغناطيسية .

الذاكرة :

إن الذاكرة الكاملة موجودة في النفس وما الجسد إلا منفذ لأوامرها وما تمليه عليه من أوامر ومعطيات .وقد يلاحظ بعضنا أنه ينسي أمرا ما يحاول أن يتذكره فلا يستطيع ، غير أنه لو أسترخي قليلا وشعر بالراحة النفسية بزوال التوتر أو الجهاد أو غيره ، سوف يتذكره واضحا ، فلو كانت الذاكرة موجودة في خلايا المخ فإن هذه الخلايا التي تعمل أليا قادرة علي الاستدعاء المباشر .

الطرف :

بما أن للجسد أمتداد وأطراف فإن للنفس إمتداد وطرف نعرفه نحن بأنه طرف العين وهو ممتد من النفس عبر العين ويرحل إلي مكونات الطبيعة المختلفة المحيطة بالكائن البشري وقد يرتد هذا الطرف ، قال تعالي :" ثم ارجع البصر كرتين ينقلب اليك البصر خاسئا وهو حسير" .

شق النفس:

تفسر ظاهرة الإنشقاق النفسي بأنها ملكة في النفس البشرية وخاصية تنفرد بها ولها وهي كذلك هبه ربانية ، قال تعالي : " ماخلقكم ولا بعثكم إلا كنفس واحدة ان الله سميع بصير " . وقوله " وتحمل أثقالكم إلي بلد لم تكونوا بالغيه الا بشق الأنفس ان ربكم لرؤوف رحيم " .

الشهوة:

قال تعلي : " زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير القنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ذلك متاع الدينا والله عنده حسن المأب " .

البصيرة :

النفس البصيرة هي التي لها القدرة علي التبصر بداخل الجسم أو خارجه وإدراك ما يحيط بها من أمور كونية بالاضافة إلي ما بداخلها من دوافع ونوازع ، فالتبصر يكون بالحس البصري والحس السمعي والحس الذوقي والحس اللمسي .

تأديب النفس البشرية :

يؤمن المسلم بأن سعادته في كلتا حياتيه موقوفة علي مدي تأديب نفسه وتزكيتها وتطيهيرها ، كما أن شقاءها منوط بفسادها وخبثها وذلك لقوله تعالي :" **وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)**" [الشمس] ، وقوله : " وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آَمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (3) [العصر].

ولتأديب النفس وتطهيرها يجب أتباع التالي :

1- التوبة :

المراد بالتوبة هو التخلي عن سائر الذنوب والمعاصي ، والندم علي كل ذنب سالف ، لقوله تعالي : " يأيها الذين أمنوا توبوا إلي الله توبة نصوحا عسي ربكم أن يكفر عنكم سئياتكم ويدخلكم جنات تجري من تحتها الأنهار".

2- المراقبة :

يجب علي المسلم أن يلزم نفسه في كل لحظة من لحظات حياته حتي يتم لها اليقين بأن الله مطلع عليها ، عالم بأسرارها ، رقيب علي أعمالها ، قائم عليها ، وعلي كل نفس بما كسبت ، وبذلك تصبح مستغرقة بملاحظة جلال الله وكماله ، شاعرة بالأنس في ذكره ، واجدة الراحة في طاعته ، راغبة في جواره ، مقبلة عليه ، قال تعالي : " وأعلموا أن الله يعلم ما في أنفسكم فاحذروه "[آل عمران]. وقوله " وكان الله عليكم رقيبا " [آل عمران].

3- المحاسبة :

قال تعالي : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (18 " [الحشر] . ومعني " ولتنظر نفس ": هو أمر بالمحاسبة للنفس علي ما قدمت لغدها المنتظر، وقوله: " وتوبوا إلي الله جميعا أيها المؤمنون لعلكم تفلحون " [النور] ، وقوله: " **فَأَمَّا مَنْ طَغَى (37)** وَآَثَرَ **الْحَيَاةَ الدُّنْيَا** فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى (39) وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (40) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى (**41** "[النازعات] .

المجاهدة :

وهي أن يعلم المسلم أن أعدي أعدائه اليه هي نفسة وهي بطبعها مياله إلي الشر وأمارة بالسوء ، قال تعالي : وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (**53**) " [يوسف] ، وقوله : وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (**69**) "[العنكبوت] .

التقوي :

قال تعالي : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ "[آل عمران 102] ، وقوله : " يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا "[النساء 1] ، وقوله : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (70) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (71) " [الاحزاب 70 – 71] .

الصبر علي الشدائد :

الصبر هو حبس النفس وإمساكها علي ما تكره ، إبتغاء وجه الله وطاعته سواء كان ذلك في عمل ما أمر الله به أو الأنتهاء عما نهي عنه ، فمن أراد أن ينجو من عذاب الله وينال ثوابه ورحمته ويدخل جنته فليمنع نفسه عن شهوات الدينا وليصبر علي شدائدها ومصائبها ، قال تعالي : وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ "[آل عمران 146].

الفصل الرابع

مقومات لصحة النفس وأمراضها وعلاجها

محتويات الفصل :

1- إهتمام علماء الإسلام بالنفس البشرية .

2- كيف يحقق الإسلام الصحة النفسية :

قوة الصلة بربه – الثبات والتوازن الإنفعالي – الصبر علي الشدائد – التفاؤل وعدم اليأس – المرونة في مواجهة الواقع – توافق المسلم مع نفسه – توافق المسلم مع الأخرين.

3- مدي التأثير الذي تحدثه الإنفعالات علي النفس :

الظروف والأوضاع – اللبس – الأحداث والوقائع –اللهو والمزاج – البطر والطرب – الذوق – القناعة والثقة – الجدبة والتغيير .

4- أمراض النفس :

الطمع – الحسد – البغل – الحزن والأسي – الخجل – الكره – الغيرة – التملك– ضعف الإرادة – الغضب – عدم التوافق النفسي من الزواج مع الزنا – الهوي – التقليد – النفاق .

5- علاج أمراض النفس :

التعرف إلي الله سبحانه وتعالي - الخوف من الله سبحانه وتعالي - الحرص علي أداء العبادات كاملة- سماع القرآن وتلاوته - بر الوالدين وطاعتهما- صلة الرحم والسعي في الوصول إليها - معاملة الناس بالحسني وقضاء الحوائج في حدود المستطاع- ضبط الحواس - غض البصر - الرضا بما قسم الله لك - الفرح والسرور- ضغط الانفاس- الكرم- الحب- رعاية الوقت- إيثار المهمات .

الفصل الرابع

مقومات لصحة النفس وأمراضها وعلاجها

اهتمام علماء الإسلام بالنفس البشرية:

لقد فهم العلماء المسلمون النفس البشرية من خلال تعمقهم فى آيات الله واقتداءهم بالرسول الكريم محمد ــ صلى الله عليه وسلم ــ الذى يعتبر أعظم معالج نفسى ، فقد عالج أمراض نفسية يعجز الأطباء فى العصور القديمة والحديثة على السواء فى إيجاد علاج لها ، فالقرآن الكريم فيه علاج لكل زمان ومكان لجميع الأمراض المستعصية ، ولقد كان للعلماء المسلمون اهتمام بالطب النفسى وأفردوا لهذا العلم الكثير من أبحاثهم واشتملت العديد من مؤلفاتهم على الإفاضة فى ذكر المصطلحات النفسية والروحية . ويتمثل ذلك فى بعض المصطلحات التى ورد ذكرها فى مؤلفات ابن سينا والرازى والإمام الغزالى " الجو النفسى ، المزاج النفسى ، العلاج النفسى والأحوال النفسية والأهواء النفسية والانفعالات والعلل النفسية ، الآفات النفسية ، الوساوس ، الصرع الروحى ، الكروب ، الهم ، الأفعال المنعكسة ......إلخ .

وواضح لنا أن العلماء المسلمون كانوا يقرنون الأمراض البدنية بالنفسية ويرون الاضطرابات النفسية إنما هى حالة ذهنية تصيب الإنسان نتيجة الأهواء العنيفة والمشاعر القوية فى النفس البشرية إذ أن النفس شديدة الحساسية ولديها القدرة على أن تشعر بالنافع والضار فى كل الأمور ، ووصف ابن سينا الكآبة والقلق والميلانوليا والميول الانتحارية والانفعالات وتأثيرها فى البدن وعلاقة الانفعال بالتغيرات الجسمية كنبضان القلب فى حالة القلق.

كيف يحقق الإسلام الصحة النفسية:

يحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية فى بناء شخصية المسلم بتنمية هذه الصفات الأساسية :

1- قوة الصلة بربه :

وهى أمر أساسى فى بناء شخصية المسلم فى المراحل الأولى من عمره حتى تكون خالية من القلق والاضطرابات النفسية وتتم تقوية الصلة بالله بتنفيذ ما جاء فى وصية الرسول الكريم لعبد الله بن العباس:

"ياغلام إنى أعلمك كلمات : احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجده اتجاهك ، إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله ، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك لشيء لم ينفعوك إلا لشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك لشيء لم يضروك إلا لشيء قد كتبه الله عليك ، رفعت الأقلام وجفت الصحف.

2- الثبات والتوازن الانفعالى :

الايمان بالله يشيع فى القلب الطمأنينة والثبات والاتزان ويقى المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب قال تعالى: (يثبّت الله الذين آمنوا بالقول الثابت فى الحياة الدنيا وفى الآخرة) وقال أيضاً : (هو الذى أنزل السكينة فى قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً).

3 - الصبر عند الشدائد :

يربى الإسلام فى المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله: (والصابرين فى البأساء والضراء وحين البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم) ، وقول الرسول صلى الله عليه وسلم :ـــ "عجباً لأمر المؤمن إن أمره خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء فكان خيراً له .

4- التفاؤل وعدم اليأس :

فالمؤمن المتفائل دائماً لايتطرق اليأس إلى نفسه لقوله تعالى :(ولاتيئسوا من روح الله إنه لاييأس من روح الله إلا القوم الكافرون) . ويطمئن الله المؤمنين بأنه دائماً معهم إذا سألوه فإنه قريب منهم ويجيبهم إذا دعوه لقوله تعالى : (وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون). وهذه قمة الأمن النفسى للإنسان.

5- المرونة فى مواجهة الواقع:

وهى من أهم ما يحصّن الإنسان من القلق أو الاضطراب حين يتدبر قوله تعالى: (وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وانتم لاتعلمون .

6- توافق المسلم مع نفسه:

حيث انفرد الإسلام بأن جعل سن التكليف هو سن البلوغ للمسلم وهذه السن تأتى فى الغالب مبكرة عن سن الرشد الاجتماعى الذى تقرره النظم الوضعية وبذلك يبدأ المسلم حياته العملية وهو يحمل رصيداً مناسباً من الأسس النفسية السليمة التى تمكنه من التحكم والسيطرة على نزعاته وغرائزه وتمنحه درجة عالية من الرضا عن نفسه بفضل الإيمان والتربية الدينية الصحيحة التى توقظ ضميره وتقوى صلته بالله .

7- توافق المسلم مع الآخرين:

الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى ، والتسامح هو الطريق الذى يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء وكظم الغيظ والعفو عن الناس دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسى قال تعالى :(لاتستوى الحسنة ولا السيئة ادفع بالتى هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه ولى حميم.

وهناك قضية أساسية تتعلق بمنهجية الرؤية إلى الإنسان وأن القرآن الكريم فى وصفه للإنسان من حيث أبعاده التى تميز شخصيته ، قد وضع منهجاً فريداً ينطبق فى كل زمان ومكان بما يحتويه من أسس ومبادىء . تتضح فى العناصر الآتية:

أ ــ شمولية النظرة إلى الإنسان :

إن نظرة الإسلام إلى الإنسان متكاملة و شاملة فلم يهتم بجانب دون آخر حيث نجده خلاف الأديان الأخرى نظر إلى الإنسان ككل فلم يفصل بين الروح والجسد والعقل بل هناك ترابط وتآزر وانسجام ويجب أن نرفض كل اتجاه أو عقيدة أو نظام يرى أنه ليس ثمّة روح للإنسان أو قيم أو دين .

ب ــ طاقات الأنسان تجعله قوة فاعلة وموجهة :

إن الله سبحانه وتعالى قد وهب للإنسان مجموعة من القدرات يستفيد عن طريقها . ومن خلال توظيفه لهذه القدرات يرقى بنفسه وبمن حوله وفق منهج ونظام يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر وتوجهه ذاته الوجهة السليمة . هذا التكامل الموجود فى الشخصية كما ورد فى القرآن الكريم يمزج بين طاقاته كلها ويعمل على ربطها بحيث تجعل الموجود البشرى طاقة متسقة فعالة ... فالإنسان كما يريده الله قوة فاعلة موجهة ومريده وهو قوة دافعة إلى الأمام.

ج – الإبتعاد عن الخصال التى تجعل الإنسان سلبياً متخاذلا :

يحذر القرآن الكريم الإنسان من أن يتصف بالسلوك المتخاذل الذى يجعله ضعيفاً أمام رغباته سلبياً أمام مواجهة دوافعه الغريزية وشهواته المادية ويصف الله سبحانه وتعالى ضعف الإنسان وتخاذله أمام هذه المغريات فى قوله سبحانه وتعالى :(زيّن للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة و الخيل المسومة والأنعام والحرث ذلك متاع الحياة الدنيا والله عنده حسن المآب .

د ــ الإنسان يتصرف فى حدود قدراته ويتطلع إلى المثل العليا :

لقد كان التكليف الإلهى للبشر فى حدود الطاقة ، فالله سبحانه وتعالى يجعل المسؤوليات فى حدود طاقة البشر ولايحمّله مالا يستطيع تحمّله أو لايستطيع الوفاء به ، بل يعامل الإنسان معاملة حانية فهو الخالق وهو القادر وهورب العرش العظيم فيقول الحق :(لايكلف الله نفساً إلا وسعها) ، ويقول جل جلاله: (يريد الله أن يخفف عنكم وخلق الإنسان ضعيفاً) .

وأخيراً نقول أن صحة النفس من صحة الإيمان فكلما كان الإنسان طيب الصلة بربه عابداً إياه سلك بذلك طريقاً إلى الجنة وهوطريق السعادة ومع الطهارة والإبتعاد عن الهوى والدنيا لابد من الترفع عن الحقد والحسد والغل وقد ورد أنه من آوى فراشه لاينوى ظلم أحد ولا يحقد على أحد غفر له ما اجترم وإذا طهرت النفس عن الرذائل انجلت مرآة القلب .

الصحة النفسية :

الصحة النفسية : هي تكيف الفرد وتوافقه مع نفسه ومع المجتمع ومدي قدرته وفاعليته في القيام بشون حياته الواقعية وإشباع حاجاته المادية الدنيوية .

مدي التأثير الذي تحدثه هذه الإنفعالات على النفس البشرية :

1- الظروف والأوضاع :

يمكن للإنسان أن يقع عليه ظرف مناسب فيستفيد من أوضاعه ، أو ظرف غير مناسب فيتضرر منه. والقرآن الكريم يعالج هذه الأوضاع التي تحيط بالإنسان أو تقع عليه .... فثلا لو ساءت أحواله الصحية ثم تدهورت ، وخاف علي حاضره وغده فإن القلق سوف يستبد به وتبعد عنه الطمأنينة ، ولكن إيمان الإنسان بربه يجعله يؤمن بإن له مصير محتوما لايمكن تغيره أو تبديله بأرادته مالم يشأ الله تعالي له ذلك . فإن أطمأن لهذا الإيمان وأعتبر أن تغير الظروف والأوضاع لن تغير من مصيره شيئا حتي لو جاءت بالأذي والضرر له ... عندها تطمئن نفسه ويهدأ باله فلا يوجد مجال للقلق والأمراض حتي تسيطر علي نفسه ، يقول الله تعلي : وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ "[محمد 2]. نعم إن إصلاح البال نعمة كبري من نعم الله تعالي علي الإنسان لأنها مرتبطة بنعمة الإيمان وهي تعني الطمأنينة والراحة والثقة ... ومتي صلح البال أستقام الشعور والتفكير وأطمأن القلب والضمير وارتاحت المشاعر والأعصاب ورضيت النفس واستمتعت بالأمن والأمان .

2- اللبس:

اللبس في حياة الإنسان الداخلية هو منع النفس من إدراك الشئ بما هو علي حقيقته ، والالتباس هو الاشتباه والخلط بين الأشياء ، قال تعالي : " الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ " [الأنعام 82]، وقوله : " وَلَوْ جَعَلْنَاهُ مَلَكًا لَجَعَلْنَاهُ رَجُلًا وَلَلَبَسْنَا عَلَيْهِمْ مَا يَلْبِسُونَ "[الأنعام 9].

3- الأحداث والوقائع :

الحادث : يدل علي ما يري وما لايري ، وله نسبه إلي الزمان كالحادث النفسي أو إلي الزمان والمكان كا لحادث المادي . أما الواقعة : فهي الحادث الذي يكون وجوده الزماني أكثر خطورة من وجوده المكاني . أن الإنسان يمكن أن يعايش أحداثا ووقائع ذاتية ومادية قد تريحه وقد تضغط عليه وكلها ترتبط بالمناخات أو الأجواء العامة القريبة والبعيدة التي تؤثر علي حياة الأفراد وعلي حياة الناس بما تكون معبأة به أو مرسومة له .وقد يقع الإنسان فريسة للظروف والأجواء التي تحيط به فيقع في الأمراض النفسية والبدنية. وقد يستطيع التأقلم مع تلك الأجواء والمناخات ، ويتجاوز مصاعب الظروف ومتاعبها فينجو من آثارها السيئة . فالصحة النفسية تتعلق بالنضج النفسي وبالمؤثرات الحسية أو المادية التي تتقلب في حياة الإنسان ، وهي تكيف الفرد وتوافقة مع نفسة ومع المجتمع ومدي قدرته وفاعليه في القيام بشؤون حياته الواقعية وإشباع حاجاته المادية والمعنوية .

4- اللهو والمزاج :

عندما يعيش الإنسان في مناخ غناء وطرب فإن غرائزه هي التي تهيج حتي تسيطر عليه وتتحكم به ، فيبعد عن التفكير وتظهر عليه الإنفعالات وما قد يصاحبها من سلوك شائن أو ما يرافقها من اللهو العابث في تعاطي المخدرات حيث يكون الجو مشبعا بكل ما يثير مظاهر الغرائز الشهوانية ، قال الله تعالي : وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ "[لقمان 6]، وقوله : " أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ (16) اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (17) " [الحديد] . وفي الآية موعظة عظيمة للتحذير والتنبيه لإرجاع النفس عن كثرة المزاح واللهو الذي يبعدها عن مناخات العبادة وأجواء الإيمان .

5- البطر والطرب :

البطر " الشق " هو حالة نفسية من الدهش تعتري الإنسان بحث يقوم بالتصرف بالنعمة التي أنعمها الله عليه دون إعتدال أو إتزان والتهرب من القيام بحقها وصرفها إلي غير وجوهها كما في قول الله تعالي : " وَكَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَرْيَةٍ بَطِرَتْ مَعِيشَتَهَا فَتِلْكَ مَسَاكِنُهُمْ لَمْ تُسْكَنْ مِنْ بَعْدِهِمْ إِلَّا قَلِيلًا وَكُنَّا نَحْنُ الْوَارِثِينَ " [القصص58] ، وقوله : وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ بَطَرًا وَرِئَاءَ النَّاسِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ " [الانفال 47] . الطرب يقارب البطر ، لانه خفة في النفس وهي حالة أكثر ما تعتري الإنسان في الفرح . والناس يعتبرون الطرب من مباهج الحياة التي تسري علي النفس وتجعلها تستمع بالصوات الجميلة والحفلات الموسقية الرنانة ، وحجتهم أن الإنسان لا يجوز أن يعيش في الكمد والغم .

6- الذوق :

الذوق حاسة تدرك بها الطعام والشراب من حلو ومالح ، ومر وحامض وآلته الأعصاب الحسية الموجودة في اللسان ، الذوق أيضا قوة إدراكية في النفس ، إن بإدراكها لطائف الكلام ومحاسنه أو ميلها إلي بعض الأشياء التي تريحها : كتذوق المطالعة ، أو تقدير القيم الخلقية والفنية والإنسانية أو كتذوق الفنون من الشعر والأدب والموسيقي . وللذوق تأثير في نفس الإنسان وأعتبره البعض نوعا من الطبع " فلان مرهف الذوق أي رقيق الطبع ".

7- القناعة والثقة :

الثقة تنجم عن القناعة بصحة الشئ وصدقه بلا شك ، أي بمطابقته للواقع أو الفطرة ، ولكنها لا تحصل الإ بناء علي برهان يثبت صحة الشئ وصدقه . وهذا البرهان إما أن يكون عقليا مرتبطا بالمشاعر ، وإما أن يشعر الشخص بصحته وصدقه فقط من غير أن يقوم دليل عقليا عليه ، ومن تكرار ذلك تحصل القناعة وتتولد فيها الثقة . فالثقة لا تأتي اعتباطا ولا تذهب اعتباطا ، وإنما تأتي من تكرار ثبوت مطابقة الشئ للواقع أو الفطرة العقلية أو الشعورية . كما أنه يصعب إيجاد الثقة في جو التشكيك ، وكذلك يصعب زعزعة الثقة في جو الإيمان . وإذا عمت هذه القناعة الناس وتركزت الثقة في نفوسهم ووجد رأي عام

مبثق عن وعي عام ، فإن النهضة تكون قد دبت في الأمة ، وأصبح بامكانها إقامة حكم الله مهما وقف في سبيلها من عقبات ، لان الأفكار القوية تزيل أكبر قوة سياسية وتبطل كل فكر باطل وتدمر كل حكم فاسد. قال تعالي :" إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ" [فاطر 6].
وقوله :" وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا[النساء141] .

ويجب علي الإنسان أن يتحلي بالقناعة والثقة بالنفس عن طريق ثقته بالله ، فالنفس لا تتذوق حلاوة الثقة الا ما عرفت الله ، فالثقة في الله سويدة قلب التسليم . وغالبا تنشأ الثقة بالنفس عن التربية في البيت والمدرسة والتنشئه في المجتمع ومن خبرات الإنسان وتجاربه في المواقف التي يتعرض فيها للفشل أو النجاح ، للنقد أو المديح ، للعقاب أو الثواب .

8- الجدية والتغيير :

الجدية أمر ضروري في التفكير بالتغيير، سواء أنتج أم أخفق في الإنتاج وبدون الجدية يكون التفكير بالتغيير عبثا أو لهو أو رتيبا ويبعد عن الأذهان فكرة التغيير والتفكير بالتغيير . فما هو التغيير الذي نقصده؟ أنه التغيير الإسلامي ، لأن المنهج الإسلامي هو بطبيعته منهج تغييري ، يتناول الإنسان والحياة والكون بنظرة شاملة متكاملة ، لامجال فيها للترقيع أو الاقتباس عن غيرها ، قال تعالي :" إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ وَمَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ وَمَنْ يَكْفُرْ بِآَيَاتِ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ "[آل عمران 19] ، وقوله:" فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمً "[النساء65].

والتغيير المنشود سواء كان تغييرا لنفوس الأفراد أو أحوالهم أو تغيير للمجتمعات أو تغيير لأوضاع الشعوب فإنه يجب أن ينطلق دائما من الأساس الذي عليه حياة الإنسان . إن احداث أي تغيير أو تعديل في شخصية الإنسان أو سلوكه يجب أن يسبقه تغيير في أفكاره وإتجاهاته ، وفي المشاعر والعادات والسلوك التي أكتسبها من نفسه . قال تعالي :" إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ " [الرعد 11]. وقد أحدث القرآن الكريم ذلك التغيير الرائع فبدل الجهل والضلال بالعلم والهدي ، والكفر والشرك بالإسلام والإيمان ، والتخلق بالفضائل والمكارم والسر علي منهج الله تعالي لإصلاح الأرض بعد فسادها .

أمراض النفس البشرية :

1- الطمع :

الطمع هو نزوع النفس إلي الشئ شهوة له . والطمع يبرز في كل ما من شأنه زيادة نفوذه وسلطانه . وحب السيطرة والأثره هما من أهم الدوافع إلي الطمع . وحب السيطرة غالبا ما يرافقه حب الظهور والإدعاء بما ليس عند المرء كي يشعر الأخرين بأهمية وجوده وحب ظهور الشخصية . قال تعالي : " تَطْمَعُونَ أَنْ يُؤْمِنُوا لَكُمْ وَقَدْ كَانَ فَرِيقٌ مِنْهُمْ يَسْمَعُونَ كَلَامَ اللَّهِ ثُمَّ يُحَرِّفُونَهُ مِنْ بَعْدِ مَا عَقَلُوهُ وَهُمْ يَعْلَمُونَ "[البقرة 75] ، وقوله :" وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ " [الأعراف 56] ، وقوله : " إِنَّا نَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لَنَا رَبُّنَا خَطَايَانَا أَنْ كُنَّا أَوَّلَ الْمُؤْمِنِينَ " [الشعراء51] .

2- الحسد :

الحسد هو إنفعال في النفس يشعر معه الإنسان أنه يتمني زوال نعمه عند غيره والأستئثار بها لنفسه . وفي القرآن الكريم بيان واضح للحسد ، قال تعالي :" أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا [النساء 54] . ويثر الحسد في النفس إنفعالات عديدة مثل الحقد والكراهيه والحزن. والغبط هو غير الحسد ، لأن الغبط يكون بأن يتمني المرء نعمه له مثل نعمه أخيه من غير زوالها عنه ولذلك قيل " المؤمن يغبط والمنافق يحسد " . والمنافسة أيضا غير الحسد ، لأن المنافسة طلب التشبه بالأفاضل من غير تمني الضرر لهم.

3- البخل :

البخل هو إمساك المال أو الإمتناع عن أداء واجب الأنفاق علي مستحقيه .ويتخذ البخل وجهين أحدهما البخل بالمال الخاص فلا يعطي الإنسان من ماله شيئا والثاني أن يحرض غيره علي البخل فكأنما يبخل بمال غيره وهذا الوجه الثاني أكثر ذما ، قال تعالي : " وَالَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَكُنِ الشَّيْطَانُ لَهُ قَرِينًا فَسَاءَ قَرِينًا "[النساء 37] ، وقوله : " إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ

وَلَهْوٌ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ (36) إِنْ يَسْأَلْكُمُوهَا فَيُحْفِكُمْ تَبْخَلُوا وَيُخْرِجْ أَضْغَانَكُمْ (37) هَاأَنْتُمْ هَؤُلَاءِ تُدْعَوْنَ لِتُنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمِنْكُمْ مَنْ يَبْخَلُ وَمَنْ يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلُ عَنْ نَفْسِهِ وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ وَإِنْ تَتَوَلَّوْا يَسْتَبْدِلْ قَوْمًا غَيْرَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُونُوا أَمْثَالَكُمْ (38) [محمد 36- 38].

" ومن البخل " الشح " وهو مرض من أمراض القلب يقابل الاسراف والتبذير ، فالواجب الانفاق من غير تبذير ، يقول رسول الله صلي الله عنه وسلم " أتقوا الظلم فإن الظلم ظلمات يوم القيامة ، وأتقوا الشح ، فإن الشح أهلك من كان قبلكم : حملهم علي أن سفكوا دماءهم وأستحلوا محارمهم ".

4- الحزن والأسى:

الحزن هو شعور في النفس لما يحصل فيها من الغم .قال تعالي : إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَثَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ "[آل عمران 153] . الحياة الدينا مليئة بالأحزان والمأسي ، كثيرة المتاعب والنوائب . فعلي الإنسان أن يوطن نفسه علي مواجهه المتاعب والنوائب حتي إذا باغتته نائبه عرف كيف يسيطر علي مشاعره وكيف يتعامل مع الواقع حتي لا يكون أثره كبير في نفسه وحزنه أشد . والأسي والحزن شئ واحد الا أن حقيقة الأسي هو أنه غم علي شئ قد فات وأنقضي ، قال تعالي : قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَسْتُمْ عَلَى شَيْءٍ حَتَّى تُقِيمُوا التَّوْرَاةَ وَالْإِنْجِيلَ وَمَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ وَلَيَزِيدَنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ طُغْيَانًا وَكُفْرًا فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ"[المائدة 68] .

5- الخجل :

الخجل هو إلتباس الأمر علي الإنسان فلا يري كيف يتصرف ، وهو شعور يصاحب الإنسان في الموقف الذي يعتبره محرجا وغالبا ما يدل علي صراع عميق بين الأرادة والعوائق التي تعترضها . إن حدوث الخجل يجعل الإنسان عاجزا عن بلوغ غايته إذا يشعر أو بفكر بأن وسائله غير كافية وحيلته قليلة . ويصاحب الخجل عادة مشاعر الخوف وتشتت الأفكار وتبدد الأرادة . وتظهر علي صاحبه عوارض عديدة مثل اضطراب الحركات واضطراب الأوعية الدموية أو أصفرار الوجه عند البعض وإحمراره عند البعض الاخر. وغالبا مايحس الخجول بخفقان قلبه وتلعثم لسانه وشعور بفراغ الذهن . وللخجل درجات

ادناها الحذر ثم الحياء ، والفرق بين الخجل والحياء ، أن الخجل يصاحبه الخوف والدهشة والحيرة وهو يحصل للمرء عند شعوره بالعجز عن ملائمة الواقع مع نفسه ، أما الحياء فهو الشعور بالشئ القبيح والخوف من أتيانه والنفور منه وهو دلالة علي الحشمة والوقار .

6- الكره :

الكره هو شعور بعدم الاستحسان أو عدم القبول أو هو شعور بالنفور والإشمئزاز والابتعاد عن كل ما يثيرهم سواء كان الباعث اليه الناس أو الأشياء أو الأفعال . ويشأ الكره بين الناس بسبب الخلافات الناشئة عن المعشر كما هو الحال في الكراهيه التي تنشأ بين الزوجين ، أو بسبب التباين في الأراء أو بسبب التفوق وما يولد من أحباط في نفوس المتفوق عليهم .قال تعلي : " وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ "[الحشر 10] وقوله : " كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُون "[البقرة 216] .

7- الغيرة :

الغيرة هي حاله إنفعالية تدفع المرء إلي منع غيره من مشاركته في الشئ الذي يحبه ويريده لنفسه . وأشد أنواع الغيرة ما كان من الزوج علي زوجته أو من الزوجة علي زوجها . ومن الغيرة مايحدث في نفوس الأخوة إذا شعر أحدهم أن والديه يحبان أخوته أكثر منه ، أو في نفوس الموظفين تجاه أحدهم إذا شعروا أن رئيسهم يفضله عليهم .

8- التملك :

قال تعالي : " زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ "[آل عمران 14] . فالنساء والبنون والكثير من المال الذي يشير اليه القرآن الكريم بالقناطير المقنطرة التي يجري تكديسها ذهبا أو فضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ، كل ذلك من شهوات النفس الإنسانية وحب التملك .

9- ضعف الإرادة :

غالبا ما ينجم ضعف الإرادة عن فقدان التواون الذهني ، ويؤدي إلي الأحباط النفسي الذي يظهر بعدم التفاعل مع الواقع ، فلا يقدر الإنسان علي مخالطة الأخرين أو العمل معهم ، فيعيش منطويا علي نفسه ، محبا للوحدة ، زاهدا في الحياة .ومن أبرز عوامل تربية الإرادة وتقويمها العلم والمعرفة ، وأقتباس العادات الحسنة والابتعاد عن العادات السيئة . إن الإرادة ملازمة للعقل الذي يبثق عنه التفكير والذكاء والانتباه . وأن يؤمن إيمانا مطلقا بأن من وهبه الحباة هو وحده القادر علي أن يمحنه قوة الإرادة وصفاء النفس ، ومن لا يؤمن بهذه الحقيقة المطلقة فكل أعماله هباء ، وكل طموحاته وأهدافه إلي ضياع . قال تعالي : "ُريدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ ولَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ولِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ ولِتُكَبِّرُوا اللَّهَ علَى مَا هَدَاكُمْ ولَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ "[البقرة 185] ، وقوله : " قُلْ مَنْ ذَا الَّذِي يَعْصِمُكُمْ مِنَ اللَّهِ إِنْ أَرَادَ بِكُمْ سُوءًا أَوْ أَرَادَ بِكُمْ رَحْمَةً ولَا يَجِدُونَ لَهُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ ولِيًّا ولَا نَصِيرًا "[الأحزاب 17] ، وقوله : " تِلْكَ الدَّارُ الْآَخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ ولَا فَسَادًا والْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ " [القصص 83] ، وقوله :" مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ والْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ والَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ ومَكْرُ أُولَئِكَ هُوَ يَبُورُ "[فاطر 10] .

10 – الغضب :

الغضب هو ثوران القلب ، أو الإنفعال النفسي بمشاعر النقمة أو إرادة الإنتقام ، يقول رسول الله صلي الله عليه وسلم " أتقوا الغضب فإنه جمرة توقد في قلب أبن آدم ، ألم تروإلي انتفاخ أوواجه وحمرة عينيه ". وقد يؤثر الغضب في نفس وسلوك الإنسان كما يدفع الإنسان نحو الأخرين الذين يغضبونه بسلوك من العدواة والإنتقام . وعندما يستولي الغضب علي الأنسان كثيرا ما يفقده السيطرة علي إرادته ، ولذلك كان خير علاج الغضب الاستعانه بذكر الله تعالي والتروي وكظم الغيظ . قال تعالي :" ولَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ ولَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ ولِيٌّ حَمِيمٌ "[فصلت 34] .

11- عدم التوافق النفسى من الزواج مع الزنا:

يجب علي الناس أن يبعدوا ما يثير شهواتهم ويحرك شهورهم الجنسي أستجابه لأمر الله . ومن الواجب تخليص المجتمع من المشوقات والوسائل المثيرة كالأفلام والمراقص والصور والروايات. ولو رجع الناس إلي الشرع لوجدوا أنه جاء بمفاهيم تنظم شهوه الجنس ايجابيا بنظام الزواج ، وقد حرص الشرع علي أن تكون علاقة الرجل بالمرأة طاهرة من كل دنس . وكذلك فقد حرم الشرع الخلوة بين الرجل والمرأة المحرمة عليه لأنها تثير الشعور الجنسي ولا يتحقق له اشباعه مما يسبب له القلق والوقوع في الفاحشة . قال رسول الله صلي الله عليه وسلم " لا يخلون أحدكم بامرأة الإ مع ذي محرم " وفوله " ما أجتمع رجل وامرأة الإ وكان الشيطان ثالثهما " وقوله " ما تركت بعدي فتنة أضر علي رجال أمتي من النساء " . قال تعالي: " الزَّانِي لَا يَنْكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَا يَنْكِحُهَا إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَحُرِّمَ ذَلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ "[النور 3].

12- الهوى :

الهيجان : هو التحريك والأثارة أو هو الشعور بالاضطرابات العضوية الباطنة أو الظاهرة التي تصحب التصور . وهو المصدر الذي يبثق عنه الهوي . قال تعلي :" أرئيت من أتخذ الاهه هواه "[الفرقان]. وقد يسيطر الهوي علي العقل والإرادة ويدفع الإنسان إلي مالا تحمد عقباه . ولعل أهم الأثار التي تنشأ عن الهوي في النفس أنه يشوش نظام الميول الطبيعي ، بحيث يؤدي إلي فقدان الاعتدال والتوازن في حياة الإنسان . وكثيرا ما يؤدي الهوي إلي إلحاق الأضرار البالغة بصاحبه وخصوصا عند الإرادات الضعيفة الذين بستسلمون لاهوائهم ويتركون لها العنان حتي تقودهم نحو الضياع وربما إلي الهلاك . ولعل أنجح السبل لتلافي الأهواء هو معرفة الإنسان لذاته أو معرفة نفسه علي حقيقتها . إن هناك مجالات واسعة لاي إنسان كي يملأ قلبه بالطمأنية ويعود نفسه علي حب الخير . قال تعالي :" وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ [البقرة 165] . وقوله : فَأَمَّا مَنْ طَغَى (37) وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (38) فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى (39) وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (40) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى (41) "[النازعات 37-41] .

13- التقليد:

بكون التقليد نقمة عندما يكون فيه تعطيل العقل وأسر الموهبة والإدراك . أي أن تعطيل خصائص الإنسان النفسية والذهنية يميت فيهم التكوين المتأثر والمؤثر في المجالات الحيوية للإنسان وفي طليعتها مجال الإيمان والعقيدة الدينية . قال تعالي :" فمن أتبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون " .

14- النفاق :

النفاق لا يولد مع الإنسان ، بل هو يكتسب في الحياة أكتسابا ، وتسببه عوامل نفسية إطارها الضع والهوان والخبث والدهاء والنفاق عادة ذميمة تولد مفاسد كثيرة مثل الكذب والحيلة والمراوغة والمداهنة . والمنافق يظهر عادة غير ما يبطن للوصول إلي أغراضه وتحقيق مآربه . قال تعالي :" وَمِنْهُمْ مَنْ عَاهَدَ اللَّهَ لَئِنْ آَتَانَا مِنْ فَضْلِهِ لَنَصَّدَّقَنَّ وَلَنَكُونَنَّ مِنَ الصَّالِحِينَ (75) فَلَمَّا آَتَاهُمْ مِنْ فَضْلِهِ بَخِلُوا بِهِ وَتَوَلَّوْا وَهُمْ مُعْرِضُونَ (76) فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَى يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ (77) أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ وَأَنَّ اللَّهَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ (78)"[التوبة 75–78] . ويلخص رسول الله صلي الله عليه وسلم صفات المنافقين بقوله :" صفات المنافق ثلاث : إذا حدث كذب ، وإذا وعد خلف ، وإذا اؤتمن خان ".

علاج أمراض النفس البشرية :

1- التعرف إلي الله سبحانه وتعالي .

2- الخوف من الله سبحانه وتعالي .

3- الحرص علي أداء العبادات كاملة .

4- سماع القرآن وتلاوته .

5- بر الوالدين وطاعتهما .

6- صلة الرحم والسعي في الوصول إليها .

7- معاملة الناس بالحسني وقضاء الحوائج في حدود المستطاع .

8- ضبط الحواس .

9- رعاية الوقت .

10- إيثار المهمات .

11- ضغط الانفاس .

12- غض البصر .

13- الرضا بما قسم الله لك .

14- الفرح والسرور .

15- الكرم .

16- الحب .

التعرف إلى الله :

قال تعالي : " تفكروا في ألاء الله ولا تفكروا في ذاته فتهلكوا " ، وقوله : أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ [الروم 8]. إن الله سبحانه وتعالي ماخلق السموات والأرض عبثا وما خلق الكون كله الإ بالحق ، تلك دعوة من الله سبحانه وتعالي للتفكر والتعرف اليه. ويبن الله سبحانه أهمية الفكر بقوله وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ [البقرة 219] . لذلك كانت دعوة القرآن للناس أن ينظروا في آيات الله تعالي التي بينها لهم في أنفسهم وفي الكون كله ، عليهم يتفكرون في الدينا والأخرة ويدركون حقيقة ما يجب فعله . قال تعالي: الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ [الرعد 28] ، وقوله :" فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ " [غافر 44] .

الخوف من الله سبحانه وتعالى :

قال تعالي :" تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ [السجدة 16] وقوله :" وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ " [الرحمن 46]. والخوف من الله تعالي لا يراد به الشعور الذي ينتاب الإنسان عند استشعاره الخطر ، وإنما يراد به الكف عن المعاصي . والخوف من الله ومن عذابه أمر مفيد وواجب ، وهو الحارس الأمين للإنسان من الوقوع في المعاصي والفواحش ، ولذلك كان هذا النوع من الخوف أروع الأنواع لأنه أفعل في النفوس وأكثر نفعا وفائدة . والخوف يكون علي درجات منها : الفزع والرعب والرهبة . فالفزع هو أنقباض في النفس ناتج عن يفكير الإنسان لما يعتريه من الشئ المخيف ، قال تعالي :" وَيَوْمَ يُنْفَخُ فِي الصُّورِ فَفَزِعَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ إِلَّا مَنْ شَاءَ اللَّهُ وَكُلٌّ أَتَوْهُ دَاخِرِينَ " [النمل 87] ، وقوله :" وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا "[الأحزاب 26] ، وقوله :" لَأَنْتُمْ أَشَدُّ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ "[الحشر 13] .

الرضا بما قسم الله لك :

الرضا إنفعال نفسي إرادي ومصدر إرتياح وسعادة للإنسان .إن تقبل الحياة والإستمتاع بخيرها وجمالها وطيبها في حدود ما أمر الله تعالي من أهم المقومات التي تساعد علي الحيوية والنضارة وعلي الاحتمال والمثابرة وعلي الإرتياح والطمأنينة .وهذا ماأشار اليه رسول الله صلي الله عليه وسلم فقال :" إرضي بما قسم الله لك تكن أغني الناس " . ومن الإيمان الرضا بالقضاء خيره وشره ، ولذلك قبول المؤمن بالنوائب والمصائب يحولها الله تعالي إلي خير له لقوله تعالي :" كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" [البقرة 216] وقوله :" لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا "[الفتح 18] ، وقوله : يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُود"[الفتح 29]. والرضوان هو الرضا الكبير وأعظم الرضا هو رضا الله تعالي .

الفرح والسرور :

الفرح: إنشراح الصدر أو هو الإنفعال النفسي عندما ينال الإنسان ما يتمناه . والسرور : ما كتم من الفرح لأنه مشتق من الأسرار ، والأسرار هو علي خلاف الإعلان . أن الذين أمنوا وعرفوا الله تعالي حق المعرفة وأدركوا قيمة النعم التي وهبها الله تعالي لهم ، ينالون الجزاء الأوفي ويحق لهم أن يفرحوا لقوله تعالي :" فِي بِضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ [الروم 4] .

الكرم :

الكرم هو كل ما دل علي إحسان الله تعالي وإنعامه الظاهر والباطن ومن أسماء الله الحسني " الكريم " . قال تعالي : " قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ [النمل 40]. والكرم صفة للأخلاق والأفعال المحمودة ، فال تعالي: " إن أكرمكم عند الله أتقاكم " . ويوصي الله تعالي الولد بالوالدين والإحسان اليهما بأشرف القول وأنبله بقوله : " وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا

إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا" **[الأسراء 23] .**

العبادة :

قال الله تعالي :" وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ "**[الأسراء 23] ، وقوله :** " قُلِ اللَّهَ أَعْبُدُ مُخْلِصًا لَهُ دِينِي" **[الزمر 14] ، وقوله:** " إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ "**[الفاتحة 5]** .

الخشوع والضراعة :

الخشوع والضراعة في كليهما خضوعا لله تعالي وتذللا وطلبا للحاجة . والخشوع أكثر ما يستعمل فيما يوجد علي الجوارح بينما الضراعة أكثر ما تستعمل فيما يوجد في القلب ولذلك قيل " إذا ضرع القلب خشعت الجوارح". وعن الخشوع ، قال تعالي : " الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ **[المؤمنون 2] ، وقوله :**" خَاشِعَةً أَبْصَارُهُمْ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ وَقَدْ كَانُوا يُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ وَهُمْ سَالِمُونَ "**[القلم 43] ، وقولة :** " **يَوْمَئِذٍ يَتَّبِعُونَ الدَّاعِيَ لَا عِوَجَ لَهُ وَخَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا هَمْسًا [طه 108] . وعن الضراعة ، قال تعالي :** ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ **[الأعراف 55] ، وقوله :**" وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ **[الأعراف 205] . والخشية في العبادة أكثر ما تكون عن علم ولذلك خص بها العلماء في كتاب الله المبين بقوله تعالي :**" إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ **[فاطر 28] .**

الحب :

يعلب الحب دور هاما في نفوس الناس وفي علاقاتهم بالأخرين وفي الصلة التي تربط الإنسان بربه .

حب الإنسان لنفسه :

لقد عبر القرآن الكريم عن حب الإنسان لنفسه بقوله تعالي : " وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ " **[العاديات 8] .**

حب الناس :

يشيد القرآن الكريم بالمحبة والتآلف بين الناس وبتعاونهم علي البر والتقوي وينهي عن تعاونهم علي الأثم والعدوان . قال الله تعالي :" وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ " **[الحشر 9] . وقال رسول الله صلي الله عليه وسلم " لاتدخلون الجنة حتي تؤمنوا ، ولا تؤمنوا حتي تحابوا " .**

الحب الأبوي وأحترام الأبناء لوالديهم :

أن حب الأبوين للأبناء حب غريزي طبيعي ، إذا أن فيهم أستمرار للحياة والنفوذ وقرة العين وراحة النفس . أما حب الأبناء للوالدين فيكون ارتباطا عاطفيا وقناعة بحمايتهم والعمل علي كل ما من شأنه احترام شخصيتهم وتقديم العون لهم .قال الله تعالي :" وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ"**[لقمان 14] ، وقوله :**" وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ، وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا **[الأسراء 23- 24].**

حب الله تعالي :

إن حب الله تعالي فيه التقديس والإجلال والتعظيم .وهو منبهي الإحترام القلبي ، وحب الله تعالي أسمي أنواع الحب الإنساني وأكمل الشعور وأجله علي الأطلاق .ويتجلي حب الإنسان لربه بطاعته وعبادته والدعاء اليه والخشية منه وشكره علي نعمته . قال تعالي :" قُلْ إِنْ كَانَ آَبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ "**[التوبة 24] ، وقوله تعالي :" ومن الناس من يتخذ من دون الله أندادا يحبونهم كحب الله والذين أمنوا أشد حبا لله ".**

حب رسول الله صلي الله عليه وسلم :

إن حب الرسول صلي الله عليه وسلم واجب علي كل مسلم وهو يأتي بعد حب الله تعالي وقد أمرنا الله سبحانه بحبه وقرن حبه سبحانه بحب الرسول ، ولذلك وعد الله من يتبعون الرسول صلي الله عليه وسلم بأن يحبهم ويغفر لهم ذنوبهم . قال تعالي :" قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ " **[آل عمران 31]** .

فالحب يكون للنفس مفتاح سعادتها وسعادة غيرها ومصدر تماسك المجتمع وتنمية الحياة وتطورها .

الفصل الخامس

الإنفعالات والعقد النفسية

محتويات الفصل:

1- الإنفعالات .

2- وصف الإنفعالات التي تصاحب النفس البشرية :

* إنفعال الخوف والقلق (*الخوف والناصية – سيماهم في وجوههم*) * إنفعال الغضب* إنفعال الضحك والبكاء (*نعمة الجلد والعرق*) * إنفعال الحب .

3- العقد النفسية :

أنواع العقد النفسية :

عقدة البخل والشح – العقدة الجنسية وعقدة السلطة وحب التملك – عقدة الارباب والطاغوت – عقدة النقص – عقدة الموت – عقدة قصر العمر – عقدة العذاب عند الموت – عقدة الخوف من أهوال القبر – عقدة الخوف من الفقر –عقدة الضغيان – الحيل العقلية .

الفصل الخامس

الإنفعالات والعقد النفسيـة

الإنفعالات :

الإنفعالات هي حالات داخلية تنشأ من مجريات الأمور والأحداث في حياة الفرد وتتصف بجوانب معرفية خاصة ، وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيري معين . وهي تنتزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها .ومن الأمثلة علي الإنفعالات: مشاعر القلق والغضب والسعادة والحزن والخوف والحسد والغيرة والندم . وتوجد علاقة قوية بين الدوافع والإنفعالات ، الأن الدوافع غالبا ما تكون مصحوبة بجالة وجدانية إنفعالية . والإنفعالات تقوم بتوجيه السلوك مثل الدوافع ، فإنفعال الخوف يدفع إلي الهرب وإنفعال الغضب يدفع إلي العدوان وإنفعال الحب يدفع إلي لقاء الحبيب . وترتبط الإنفعالات بمكونات فسيولوجية وإدراكية ومعرفية وسلوكية خاصة بكل فرد .

وقد جاء في القرآن الكريم وصف لكثير من الإنفعالات التي تصاحب النفس البشرية مثل الخوف والقلق والغضب . والإنفعالات تحدث دائما تغيرات فسيولوجبة في الجسم وتظهر بصورة خاصة علي ملامح الوجه . ومن تلك التغيرات التب تحدث أثناء الإنفعال تزايد ضربات القلب وتقلص الأوعية الدموية في الأمعاء والأحشاء وأتساع الأوعية الدموية في الأطراف وزيادة تدفق الدم إلي القلب .

وصف الإنفعالات التى تصاحب النفس البشرية :

1- إنفعال الخوف والقلق :

قال تعالي :" وبلغت القلوب الحناجر "، وقوله : " إِذْ جَاءُوكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا **(10)** هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا **(11)**" [الأحزاب 10 –11]. يصور القرآن الكريم حالة المؤمنين في موقعة الخندق وما أعتراهم من

خوف شديد. كما تبن الآيات إنفعالاتهم التي كانت تظهر في شدة خفقان قلوبهم وتدفق كميات الدم فيها مما يزيد في أحجامها ويجلها تتضخم وتكبر لتقرب من القصبة الهوائية ، ومن الثابت في علم التشريح أن القلب يقع تحت القصبة الهوائية بحوالي5, ا سم ، فإذا إمتلأ بالدم يسبب شدة الخفقان فإن حجمه يزداد مما يجلعه يقترب من القصبة الهوائية .

مظاهر الخوف :

1- زاغت أبصار المؤمنين فلم تعد قادرة علي الرؤية الصحيحة وغطت عليها غشاوه أضعفت الأنظار .

2- اضطربت الأفئدة وتضخمت القلوب حتي صارت قربية من القصبة الهوائية التي هي مجري التنفس ما بين الحلق والرئتين .

وأما ما يحدثه الإنفعال من ملامح الوجوه يوم القيامة نتيجة لإنفعالات الحزن والكآبة التي تنتاب نفوس الكافرين ، قال تعالي : وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ (40) تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ (41) أُولَئِكَ هُمُ الْكَفَرَةُ الْفَجَرَةُ (42) [عبس 40] . والعيون تتأثر أيضا بالإنفعال ، حيث يؤدي إنفعال الخوف إلي إتساع حدقة العين ، قال تعالي : " ولا تحسبن الله غافلا عما يعمل الظالمون إنما يؤخرهم ليوم تشخص فيه الأبصار ، مهطعين مقتنص رءوسهم لايرتد اليهم طرفهم وأفئدهم هواء" . (تشخص فيه الأبصار ←—— وصف لما يحدث من إتساع حدقة العين وشدة التحديق بها وعدم استطاعتها الأغماض لشدة الفزع من هول ما تري). ومن التغيرات البدنية التي تحصل أثناء الإنفعال من خشية الله أن الشعر الموجود علي سطح الجلد ينتصب نعد أن يصاب المرء بنوع من القشعريرة ، قال تعالي : " اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ (" [الزمر 23] . وقد يكون التعبير عن الإنفعال بحركات اليدين ، قال تعالي : " وَأُحِيطَ بِثَمَرِهِ فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلَى مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا "[الكهف 40] .

الخوف والناصية:

العلماء يحددون المنطقة المسؤولة عن الخوف:

حدد عالمان منطقة في المخ تتصل بالشعور بالخوف مما قد يساعد في تطوير علاج للذين يعانون من اضطرابات بعد العمليات الجراحية أو من نوبات القلق. وقال أحد العالمين وهو غريغوري كويرك من مدرسة الطب في بورتوريكو "اكتشفنا منطقة في المخ تنشط عندما يقل الخوف. ووفقا لذلك إذا ما حفزنا هذه المنطقة كهربيا يمكننا تقليل الخوف". وأضاف كويرك في مقابلة أن هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها تحفيز هذه المنطقة في هذا الجزء من القشرة الأمامية للمخ لتقليل الخوف.

ويعتقد كويرك أن وظيفة القشرة الأمامية التي وجداها بدراسة سجلات الخلايا العصبية في مخ الفئران تمنع الخوف كرد فعل. وقال العالمان إنه يبدو أن الذين يعانون من اضطرابات بعد العمليات الجراحية يضعف لديهم نشاط القشرة الأمامية من المخ. واعتقدا أن أسلوبا تجريبيا غير مؤلم يسمى التحفيز المغناطيسي للجمجمة يمكن أن يساعد في السيطرة على الخوف.

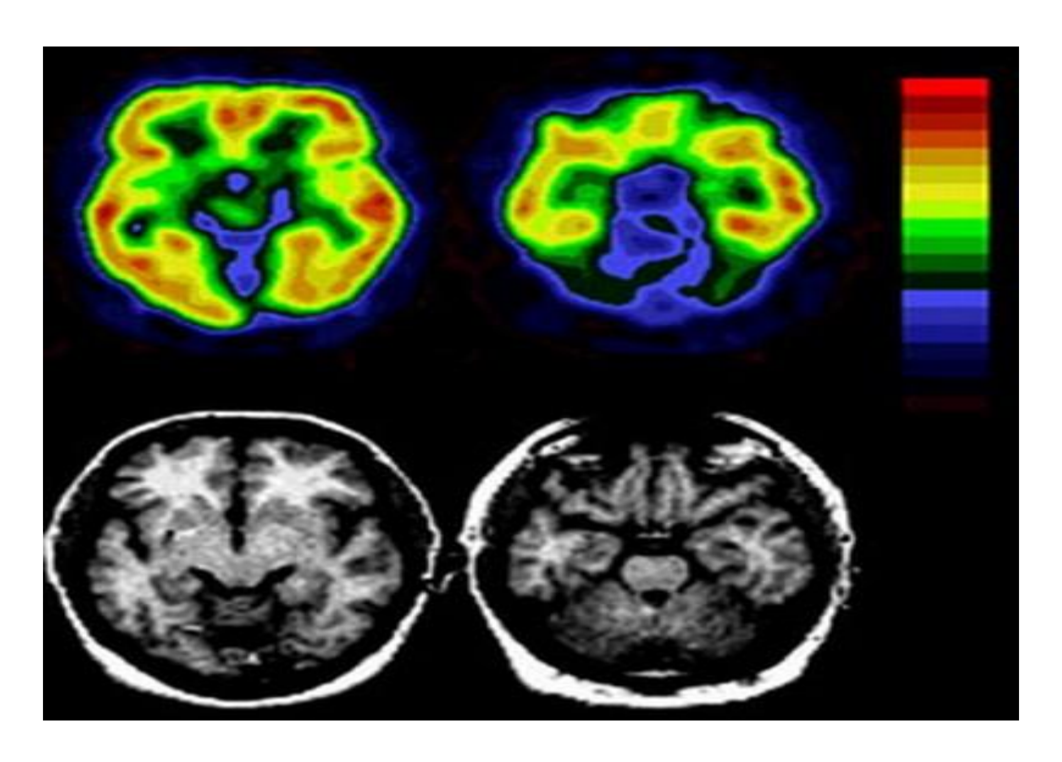


الخوف هو رد فعل للإحساس بالخطر وغريزة لحب البقاء لدى الحيوان والإنسان. ويشك العلماء في أن هناك نظاما بالمخ يقلل الخوف دون إلغاء الذاكرة الخاصة به بالكامل, ولكن حتى الآن لا يعرفون أين يكمن هذا النظام.

رائحة الخوف:

أظهرت دراسة علمية حديثة أن للخوف فعلاً رائحة يمكن شمها، وأنه يمكن أن يُعدي الآخرين. وأوضحت الدراسة التي أعدها العلماء أننا لاشعورياً نكتشف ما ينتاب الآخرين من خوف عبر استنشاق ما تفرزه أجسادهم من مواد كيماوية. ويعتقد هؤلاء العلماء أن تلك الإفرازات يمكن أن تكون معدية وتسري لتصيب من يحيطون بصاحبها من أفراد. وفي التجربة التي أجريت في إطار الدراسة وضع فريق من العلماء بجامعة دوسلدورف الألمانية بقيادة الدكتورة بتينا بوز، ضمادات قطنية تحت آباط مجموعة من الطلاب قبل جلوسهم لأداء امتحاناتهم الجامعية. كما جمعت الدكتورة بتينا العرق الذي تصبّب من مجموعة الطلاب المتطوعين أثناء أدائهم تمارين رياضية على دراجات هوائية.

ثم طّلب من مجموعة أخرى من الطلاب استنشاق الضمادات القطنيَّة، بينما جرى رصد الإشارات الصادرة من أدمغتهم بجهاز مسح بالرنين المغناطيسي. وكانت النتيجة أن أياً من أولئك الطلاب لم يستطع ملاحظة الفرق بين "التعرّق الناجم عن الخوف" و"التعرّق الناتج عن التمارين الرياضية".



لاحظ العلماء أنه عند استنشاق "عرق الخوف" تكون فصوص الدماغ التي تتحكم في الإشارات العاطفية والاجتماعية أكثر حيوية ونشاطاً، وتومض أجزاء الدماغ المعنية بتوارد العواطف أيضاً. ويعتقد الباحثون أن الخوف والقلق يتسببان في إفراز مادة كيميائية هي التي تجعل الآخرين يتشاطرون نفس المشاعر أو ما يعرف بتوارد العواطف.

تعليق على هذه الدراسة :

تعودنا أن نقرأ أي خبر علمي قراءة إيمانية، فالغرب يكتشف أسرار العلم لمجرد حب المعرفة أو لعلاج مرض ما أو لكسب مزيد من المال أو غير ذلك من الأهداف الدنيوية، ولكننا كمسلمين نتعرف على أسرار العلم لنزداد إيماناً بالخالق العظيم. إذ أن كل ما في الكون هو من صنع الله وقد أتقنه وقال: (صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ) [النمل: 88].

من ميزات الإسلام أنه يجعل كل أمر تقوم به عبادة لله تُثاب عليها، وربما يكون التفكر في أسرار الكون من العبادات المهمة التي تقوّي الإيمان وتزيد المؤمن قرباً من خالقه وتجعل المؤمن يدرك عظمة الخالق ويقول: (رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) [آل عمران: 191].

والدراسة التي بين أيدينا اليوم تؤكد على أهمية منطقة الناصية وهي المنطقة الأمامية من قشرة الدماغ حيث يقول العلماء إنها من أهم مناطق الدماغ، فهي مسؤولة عن الإبداع والتوجه والقيادة والخطأ والكذب... واليوم يكتشف العلماء أهمية هذه المنطقة بالنسبة للشعور بالخوف. ويمكن القول: إن تنشيط هذه المنطقة يقلل الخوف عند الإنسان، وهذه المنطقة تنشط كثيراً أثناء الخشوع وبخاصة في الصلاة- ولذلك فإن تدبر القرآن والخشوع من العبادات التي تعالج الخوف... أي أن من يتبع تعاليم الإسلام يقل لديه الإحساس بالخوف، ولذلك قال تعالى: (فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: 38]، وقال أيضاً: (بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: 112].

تؤكد بعض الدراسات في علم البرمجة اللغوية العصبية أن الإنفاق والتصدق على الفقراء يمنح الإنسان إحساساً بالأمان والراحة النفسية ويقضي على الشعور بالخوف، وربما ندرك أهمية هذا الأمر عندما نقرأ قوله تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: 274].

أما بالنسبة "لرائحة الخوف" التي تنتشر و"تعدي" من حولك، فإن هذه القضية تستحق التفكير، وهي تعني أن الخوف لا يتناول صاحبه بل يتعدّاه إلى من يحيطون به. فأنت عندما يسيطر عليك الخوف فإنك تؤثر على أبنائك وعلى أسرتك وعلى أصدقائك... ولذلك فإن الطريقة المثلى لعلاج الخوف هي الخوف من الله تعالى... لأنك عندما تخاف من خالق الكون وخالق البشر وتدرك عظمة هذا الخالق تبارك وتعالى، فإنك تستصغر كل المخلوقات بالنسبة له عز وجل.

وأود أن أقول إن الخوف ليس نوعاً واحداً إنما هناك "خوف إيجابي" وهو الخوف من الله تعالى**!!** وهذا الخوف هو اطمئنان للمؤمن ولذلك فإنه مطلوب ومحمود وكل مؤمن يسعى له. لأن الخوف من الله يعني النجاة من عذابه والسعادة في الدنيا والآخرة، أما الخوف من الناس يولد الاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية الأخرى... ولذلك يقول تعالى: (الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران: 173-175].

والخوف نعمة من الله تعالى**!** ولكن بشرط أن نعرف كيف نخاف وممن نخاف**!** وهو رد فعل طبيعي لتجنب المخاطر والأضرار وقد سخر الله للإنسان عمليات معقدة تحدث في أنظمة الجسد تقيه من المهالك، ومن التقنيات التي زوده الله بها "الخوف". وقد علمنا الله كيف نخاف**!** فلا نخاف من الناس ولا نخاف من المستقبل ولا نخاف من الوهم، بل ينبغي أن نكون كما قال تعالى مخاطباً رسوله الكريم يأمره أن يخاف من الله فقال: (قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ) [الأنعام: 15]. إذاً الهدف من الخوف هو تجنب المعصية وتجنب غضب الله تعالى.

وأخيراً أود أن أتوقف مع موقف عصيب مرَّ به سيد البشر عليه الصلاة والسلام وهو في الغار والكفار يحيطون به وبالقرب منه ولو أن أحدهم نظر إلى أسفل قدميه لرأى النبي وصاحبه أبا بكر... ولكن هل خاف النبي أو صاحبه من الكفار؟؟ طبعاً لا**!** لأن النبي صلى الله عليه وسلم يعلم أن الله معه ولن يتركه، ولكن سيدنا أبا بكر رضي الله عنه حزن ولم يخَف، فقال له النبي: (لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) [التوبة: 40].

وهذا الموقف نحن بحاجة له اليوم، فنحن نخاف من الفقر ونخاف من المستقبل ونخاف من المرض... ولكن ينبغي أن نوجه خوفنا باتجاه واحد ألا وهو "الخوف من الله عز وجل".

سيماهم في وجوههم:

يؤكد العلماء اليوم أن الوجه والعينين تتأثران بتصرفات الإنسان، بل إن ملامح الوجه تتغير لدى تكرار تصرف ما، فهل أشار القرآن إلى ذلك؟

هذه عبارة أصبحت مألوفة لنا من كثرة تكرارها، فكلما رأينا وجهاً منيراً تبدو عليه ملامح الإيمان، قلنا لصاحبه (سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ) أي أن سمة الإيمان تظهر على الوجه، هذا ما نشعر به، ولكن هل من نبأ علمي حول تأثير التصرفات على ملامح الوجه؟

وجد بعض الباحثين أن كثرة تكرار أي تصرف يؤدي مع مرور الزمن إلى انطباع علامات محددة على وجهه، فشكل الأنف يتغير، شكل الحواجب، فتحة العينين، تقاسيم الوجه، نوع الابتسامة، وأكثر هذه العلامات ظهوراً على الوجه هي عندما يكرر الإنسان الكذب ويعتاد عليه، طبعاً الكذب يترك آثاره باستمرار على الوجه، ولكن لا يشعر صاحبها بها.

ولذلك قال تعالى: (وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ) [الزمر: 60]. وإذا علمنا أن العلم الحديث وجد أن منطقة الناصية لدى الإنسان وهي أعلى ومقدمة الدماغ، هي المسؤولة عن الكذب، وأنها تنشط بشكل كبير عندما يكذب الإنسان، وإذا علمنا أن هذه المنطقة تتأذى بعد كل كذبة يكذبها الإنسان، ويؤدي ذلك إلى "تآكل" هذه المنطقة وخسارة ملايين الخلايا منها، فإننا ندرك أهمية الصدق.

كذلك يؤكد العلماء أن الصوت الذي ينطق به الإنسان له بصمة خاصة، فكل واحد منا له صوته الخاص، بل كل واحد له عدة حالات، فقد قام الباحثون بتجارب عديدة على التغيرات في الصوت أثناء انتقال الإنسان في حديثه من حالة لأخرى.

فعندما يكون الإنسان صادقاً ويضع في حديثه كِذبة ما، فإن المنحني الذي يرسمه صوته يختلف في هـذه الحالة ويظهر عليه تغير في الأداء. ولذلك قال تعالى عن أولئك المنافقين الذي يظهرون عكس ما يُبطنون: (وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسِيمَاهُمْ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ) [محمد: 30]. ولـذلك يقول الباحثون هناك تغيرات في نغمة الصوت أو لحن الصوت لدى الإنسان عندما يكذب!!

أما أولئك المتقين الذين اعتادوا على السجود لله تعالى، وهذا أهم ركن من أركان الصلاة، بل أقـرب مـا يكون العبد من ربه وهو ساجد، في هذه الحالة تظهر تغيرات على الوجه يستطيع المؤمن أن يميـز بهـا المؤمن كثير السجود لله تعالى. ولذلك قال تعالى عن هؤلاء: (سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ) [الفتح: 29].

فكثرة السجود لله تعالى تُكسب الإنسان التواضع، وتُكسبه الصبر، وتزيده خشـوعاً، ويؤكـد العلمـاء أن الإنسان عندما يكون في حالة تأمل فإن هذا يساعده على الإبداع وعلى شفاء كثير من الأمـراض. طبعـاً الدراسات تقوم حالياً على التأمل لدى البوذيين وغير المسلمين، وكم كنتُ أتمنى أن تُجرى تجارب علـى الخشوع على أناس مؤمنين، وسوف يرى العلماء أشياء مذهلة! لقد وجد أحد العلماء أن الطريقة التي ترف بها العين تتغير فجأة أثناء الكذب! يقول تعالى: (يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ) [غافر: 19]، خائنة الأعين تعني اللفتات والحركات التي تخدع الناس ولكنها لا تخدع الله تعالى فيعلمها.

فقد قام بعض الباحثين بتصوير إنسان يتحدث ثم بعد ذلك طلبوا منه أن يكـذب ضـمن حديثـه دون أن يُشعرهم بذلك، وقد مرَّ الحديث ولم يلاحظ أحداً أن الحديث يحوي أي كذبة. ولكن بعد أن عرضـوا هـذا الفيلم على شاشة الكمبيوتر وأخضعوه لبرامج خاصة تبين حركة العين، لاحظوا أن الإنسان بمجرد أن يبدأ بالكذب ترف عينه بطريقة غير مألوفة تختلف عن طرفة العين أثناء الصدق. وبالتالي فإن العين يمكن أن تكون وسيلة لكشف الكذب ، وهذا ما أخبرنا الله أنه يعلمه: (يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ)، فهذه الخائنة التي تَخفـى على الناس وتخدعهم ، فأنت عندما تُظهر للناس صدق حديثك وحبّك لهم وحرصك عليهم ، وأنـت فـي الحقيقة عكس ذلك ، فأنت تخونهم ، كذلك العين لها خيانة أيضاً، يعلمها الله، فلا تظن أن الله لا يعلم مـا بداخلك. هذه العلامات سوف تظهر بشكل واضح على وجه الإنسان يوم القيامة، يقول تعالى: (يَوْمَ تَبْيَضُّ

وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ) [آل عمران: 106]. اللهم اجعلنا من الذين تبيضّ وجوههم يوم لقائك ، إنــك ســميع قريب مجيب.

2- إنفعال الغضب :

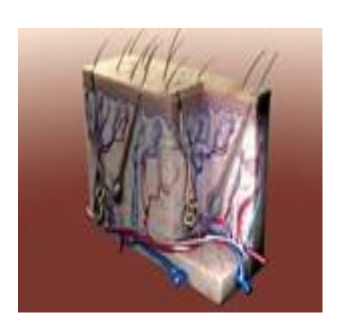
الغضب من العاهات النفسية التي تؤدي إلي تعطيل الفكر وفقدان القدرة علي اصدار الحكم الصحيح علي الحدث الذي يحصل . ويجب تلافي الغضب بالسيطرة والتحكم في الإنفعالات أثناء ثورة الغضب ولذلك لاعادة الإنسان وعيه ويجعله قادرا علي التفكير السليم فلا يتورط في قول أو فعل يندم عليه فيما بعد وأن يحفظ توازن الجسد فلا ينتابه التوتر الذي ينتج عن زيادة الطاقة الحيوية نتيجة لإفرازات الكبد كمية أكبر من السكر . قال تعالي : " وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (**34**") [فصلت 34]. وقوله : " اَلَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ" [الشوري 37].

3- إنفعال الضحك والبكاء :

الضحك ينجم عن السرور والبكاء ينجم عن الحزن . قال تعالي : " وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى " [النجم43]. ومباشرة الضحك والبكاء تكون بفعل أرادي من الإنسان ، قال تعالي : " فليضحكوا قليلا وليبكوا كثيرا " [التوبة 82] ، وقوله: " أَفَمِنْ هَذَا الْحَدِيثِ تَعْجَبُونَ (59) وَتَضْحَكُونَ وَلَا تَبْكُونَ (**60**)"[النجم 59 –0 6].

ويأتي الضحك يتفتح أسارير الوجه عن سرور وفرح في القلب وينجم البكاء الذي قد يظهر بجريان الدمع علي الخد عن غم في القلب . وهكذا نجد أن الله سبحانه وتعالي أودع في الإنسان خاصية الضحك وخاصية البكاء ، وهما من أسرار التكوين البشري ، لا يدري أحد ماهيتهما ولا كيف يقعان في هذا الجهاز المركب المعقد الذي لايقل تركيبه وتعقيده النفسي عن تركيبه وتعقيده العضوي ، والذي تتداخل المؤثرات النفسية والعضوية فيه وتتفاعل أحداث الضحك أو أحداث البكاء .وكل ما يتبدي من هاتين الخاصتين هو مظاهر لحالات نفسية وعضوية ناتجة عن تفاعل المؤثرات في الكائن البشري .

• نعمة الجلد والعرَق والدموع:



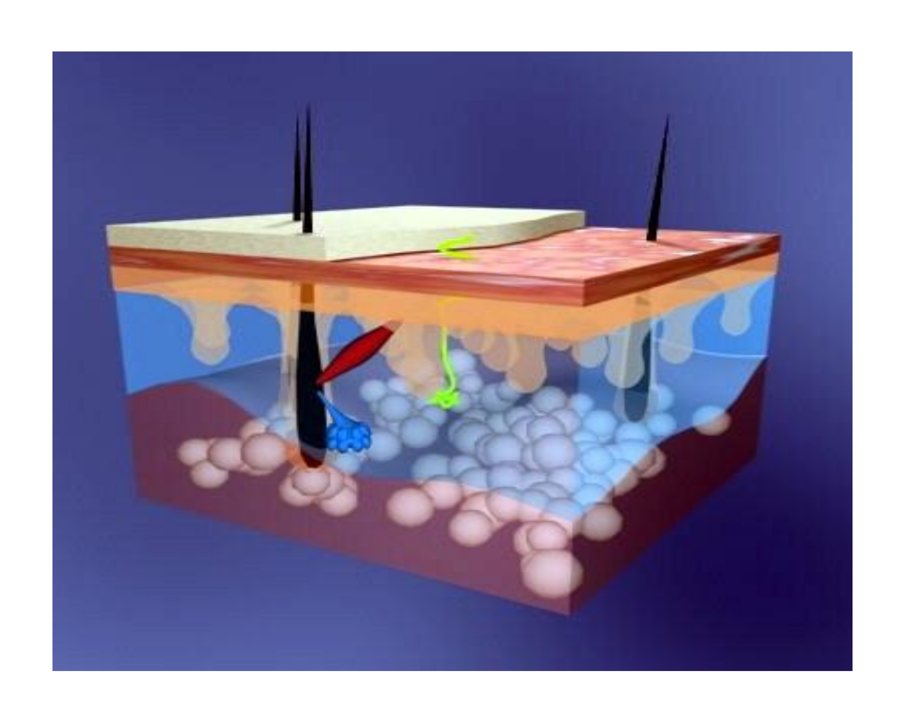
حتى إفرازات الجسم سخرها الله لخدمتنا ووقايتنا من شر الجراثيم ، فانظروا إلى هذه الأسرار الإلهية وكيف تتجلى في كل شيء من حولنا.

العرق يحتوي على مواد مضادة للجراثيم:

أظهرت دراسة ألمانية جديدة أن العرق الذي يفرزه الجسم في الطقس الحار, يحتوي على عامل قوي مضاد للجراثيم قد يمدّ يد المساعدة في الحرب ضد الميكروبات والأمراض الانتانية التي تسببها إفرازات جسم الإنسان. وقد تمكن الباحثون من رصد وعزل الجين المسؤول عن هذا المركب البروتيني المعروف باسم (ديرميسيدين) الذي يوقف الإصابة الجرثومية بصورة مبكرة , فيكون العرق بهذه الطريقة أول خطوط الدفاع الطبيعية ضد العوامل المرضية.

وأوضح الباحثون في جامعة إبيرهارد-كارلس في مدينة توبينغن الألمانية, أن هذا البروتين يُصنّع في الغدد العرقية في الجسم ويفرز مع العرق ثم ينقل إلى سطح الجلد, مشيرين إلى أنه أول عامل مضاد للميكروبات تنتجه الخلايا في الجلد البشري بصورة دائمة تم اكتشافه, مما يعني أنه يقدم حماية ثابتة ومستمرة ضد الكائنات الدقيقة الغازية. ولاحظ هؤلاء في دراستهم التي نشرتها مجلة "الطبيعة لعلوم المناعة", أن بروتين ديرميسيدين كان نشطاً ضد أنواع مختلفة من البكتيريا, كالمكورات المعوية وإي كولاي, التي تعيش بصورة طبيعية في الأمعاء, ولكنها تلوث الجروح والطعام وتسبب المرض, إضافة إلى المكورات العنقودية الذهبية المسؤولة عن الإنتانات الجلدية الشائعة وفطريات الكانديدا المبيضة التي تسبب الإصابات الفطرية للجلد.

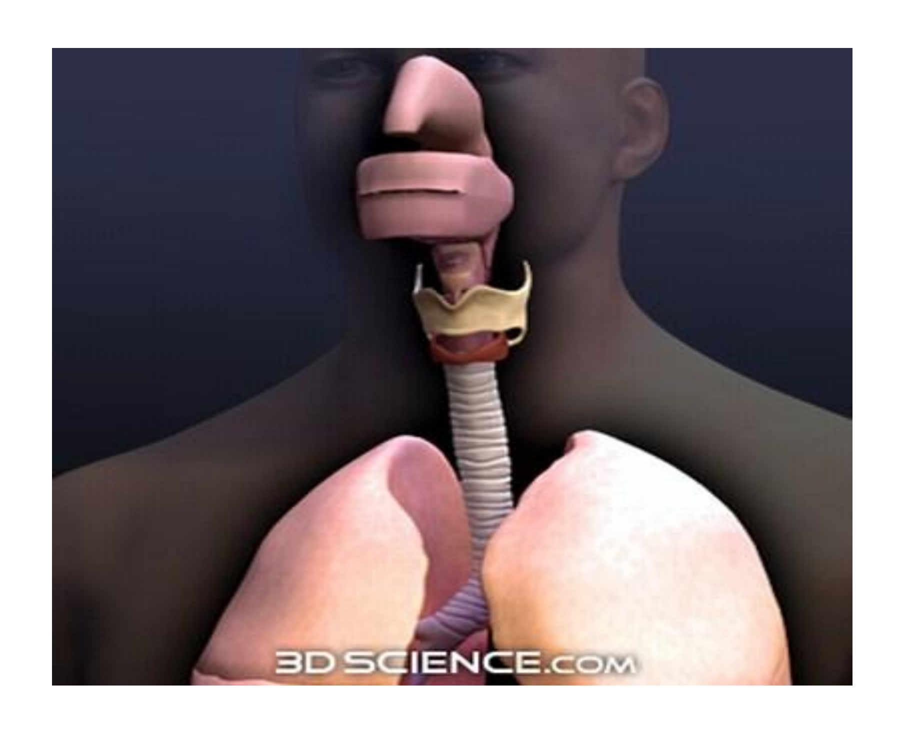
• *الباشمهندس/ عبد الدايم الكحيل .*



تشير الاكتشافات إلى أن العرق البشري يحتوي على مركب مضاد للميكروبات يلعب دوراً في حماية الجلد من الجراثيم, وقد يساعد في الحد من الإنتانات والإصابات الناتجة عن الجراثيم المرضية خلال الساعات القليلة الأولى التي تتبع تكاثر البكتيريا. ويؤكد العلماء أن الجلد والعرق ينتجان مضادات حيوية تكافح الالتهابات، وفي الدراسة الألمانية الجديدة تبين أن العرق لا يسهم فقط في تنظيم حرارة الجسم وإنما يشكل كذلك خط دفاع أولي لمكافحة الالتهابات الناجمة عن البكتيريا والفطريات, كما يتولى الجلد أيضا إنتاج مضاداته الحيوية الخاصة للغرض نفسه.

بروتين في العرق والدموع يمنع مقاومة الجراثيم للدواء:

أظهر بحث جديد نشرته مجلة (الطبيعة) العلمية, أن أحد المكونات الطبيعية لإفرازات الجسم, مثل العرق والدموع , تمنع تحول البكتيريا إلى أنواع مقاومة للدواء, مما يساعد في تطوير عقاقير علاجية فعالة ضد الإصابات الإنتانية المزمنة. وأوضح الباحثون أن الطبقات الحيوية الرقيقة الصلبة التي تشكلها البكتيريا تعتبر مشكلة صحية كبيرة, وهذه الطبقات شديدة المقاومة للمضادات الحيوية, وهي تغطي عادة المفاصل الصناعية, وتسبب التهابات مميتة في الرئتين عند المرضى المصابين بالتليف الكييسي.



لاحظ الباحثون بعد تنمية سلالات بكتيرية من نوع "سودوموناس آريجينوزا" التي تعيش في الرئتين عند المرضى المصابين بالتليف الكييسي على شرائح زجاجية, أن البكتيريا تضاعفت وتكاثرت, ووصلت أعدادها للملايين خلال أسبوع واحد, أما عند معالجتها ببروتين "لاكتوفرين" فلم تستطع البكتيريا التضاعف وتكوين الطبقات الحيوية الصلبة.

ويرى الخبراء أن أثر هذا البروتين على البكتيريا يقدم طريقة جديدة للتخلص من الإصابات الانتانية الناتجة عن الطبقات الحيوية بتجويعها وحرمانها من غذائها, مشيرين إلى أن الكثير من الدراسات ركزت على إعاقة الإشارات الكيميائية التي تستخدمها المستعمرات البكتيرية للتواصل. ولفت الاختصاصيون إلى أنه بالإمكان رش المزروعات الطبية والجروح ببروتين "لاكتوفرين" أو دواء آخر يمتص الحديد, لمنع تشكل الطبقات الحيوية من البكتيريا, ويمكن لمرضى التليف استخدامه عن طريق الاستنشاق.



وجد العلماء في جامعة آيوا الأميركية, أن البروتين الطبيعي "لاكتوفرين", الموجود بتراكيز عالية في الدموع والمخاط وحليب الثدي, يمنع البكتيريا من التجمع, ويساعد في المحافظة على سلامة الرئتين والتجاويف. وفسروا ذلك بأن هذا البروتين يحرم البكتيريا من الحديد اللازم لتغذيتها وتكاثرها, فتترك الطبقات الحيوية التي كونتها وتنتقل لتبحث عن مصدر آخر, عندما تواجه هذا النقص.

هل نستطيع إحصاء نعم الله تعالى؟

يقول تبارك وتعالى مخاطباً الناس: (وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ) [إبراهيم: 34]. بالفعل لا نستطيع أن نعدّ نعم الله عز وجل، لأن العلم في كل يوم يكشف عن فوائد جديدة لم نكن نشعر بها من قبل. فقد يقول قائل: ما فائدة التعرق والدموع وغيرها مما يفرزه الجسد، والدراسات تبين الفوائد العديدة لهذه الإفرازات. وكأن هذا الجلد مسخر لخدمتنا. ومن هنا ندرك معنى جديداً لقوله تعالى: (وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [الجاثية: 13].

وأهمس في أذُن كل من لا يؤمن برسالة الإسلام وأقول: هذا الجلد سخره الله لحمايتك من الحرارة والجراثيم والفيروسات وصمَّمه لك بطريقة تناسب احتياجاتك فلا يعيق عملك بل يساعدك على أداء الأعمال بمرونة ويتحمل الصدمات. وسؤالي لك: أفلا تؤدي حق الله في هذه النعمة العظيمة؟ هل تحافظ على هذا الجلد فلا تمس شيئاً حرمه الله عليك؟ وهل تحفظ هذا الجلد فلا ترتكب فاحشة أو ذنباً يُغضب المولى تبارك وتعالى؟

وهل تعلم بأن هذا الجلد المخلص لك في الدنيا سيكون عدواً لك يوم القيامة عندما يشهد عليك؟ تصوَّر معي هذا الموقف المرعب، هل تحب أن تكون فيه؟ لنتأمل: (وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَاءُ اللَّهِ إِلَى النَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ * حَتَّى إِذَا مَا جَاءُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ * وَقَالُوا لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ * وَمَا كُنْتُمْ تَسْتَتِرُونَ أَنْ يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلَا أَبْصَارُكُمْ وَلَا جُلُودُكُمْ وَلَكِنْ ظَنَنْتُمْ أَنَّ اللَّهَ لَا يَعْلَمُ كَثِيرًا مِمَّا تَعْمَلُونَ * وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ * فَإِنْ يَصْبِرُوا فَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ وَإِنْ يَسْتَعْتِبُوا فَمَا هُمْ مِنَ الْمُعْتَبِينَ) [فصلت: 19-24].

هذا النص الكريم يتحدث عن أولئك الذين يحاربون الله ورسوله ويستهزئون برسالة الإسلام حيث تنطق جلودهم وتشهد عليهم وتخبر بمعصيتهم لله ورسوله، ولذلك فإن النار ستكون بمثابة الإقامة والمثوى لهم، سواء صبروا أم لم يصبروا، لا يوجد لديهم أي خيار، النار محيطة بهم من كل جانب!

ثم بعد ذلك فإن هذا الجلد الذي كان يدفع عنك أذى الجراثيم في الدنيا سيكون سبباً في تذوقك للألم والعذاب والذل، لنتصور معاً هذا المشهد حيث يصور لنا الله نتيجة كل من يستكبر ويكذب بالله وبرسوله، يقول تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآَيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا) [النساء: 56]. وهذا أكبر أنواع العذاب أن يبدّل الجلد باستمرار ليبقى العذاب مستمراً...

فإذا أردت لهذا الجلد الذي حماك في الدنيا أن يحميك في الآخرة، فما عليك إلا أن تعترف بصدق هذا الدين وأن تؤمن بالله العظيم القائل: (وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ وَيَعْمَلْ صَالِحًا يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) [التغابن: 9]. وأخيراً ندعو بالدعاء الذي كان يكثر منه النبي صلى الله عليه وسلم، بل ينبغي أن نحفظ هذا الدعاء ونكرره باستمرار ونقول: "اللهم قنا عذابك يوم تبعث عبادك".

4- إنفعال الحب :

إن القرآن الكريم يوجهنا إلي عدم الافراط في حب الأهل من الأباء والأزواج والأبناء ، أو حب الأقربين والناس والأموال حتي الايكون هذا الحب مدعاه إلي الأنصراف عن طاعة الله تعالي والعمل بما يرضه ، قال تعالي : " قُلْ إِنْ كَانَ آَبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ " [التوبة 24].

إن شدة الإنفعالات وكثرتها قد تسبب للإنسان أضرارا نفسية وفسيولوجية ، ويحرص القرآن الكريم علي توجيه الناس إلي التحكم في إنفعالاتهم والسيطرة عليها لما في ذلك من فوائد جمه لهم . ذلك أننا نجد في القرآن الكريم زادا لنفوسنا وتربية قويمه لهذه النفوس ولا سيما في السيطرة علي إنفعالاتها في أي أمر من الأمور سواء كان إنفعال فرح أو حزن ، جرأة أو خوف ، أو حب للأبناء والأموال ، ففي هذا الكتاب المبين توجيه وارشاد لكل ما فيه خير للإنسان .

العقد النفسية :

في الإنسان غرائز وحاجات عضوية ، وهي تقتضي الإشباع ، فإذا لم يحصل هذا الإشباع وفقا لفطرة الإنسان ، أو حصل إشباع زائد أو ناقص عما يقتضيه الإعتدال والتوازن في النفس وفي الجسد فإن ذلك يؤدي إلي كبت وقلق في النفس أو إلي شذوذ في السلوك مما يؤدي بدوره إلي نشوء خلل قد تأتي عنه العقد النفسية وهي مصادر ومسببات الإنفعالات الشعورية والتصرفات السلوكية المرضية.

تعريف العقد النفسية:

* ضغيان الأهواء والمخاوف النفسية علي العقل وسيطرتها عليه .

*جملة من التصورات أو الإنفعالات الكبوتة الناشئة عن حالات صراعية ذات شحنة وجدانية كبيرة وهي تؤثر في تفكير الشخص وتطبع سلوكه بطابع الاغراف والسذوذ .

أنواع العقد النفسية:

وقد بين القرآن الكريم كثير من هذه العقد النفسية بكلمات " العقبة ، الطاغوت ، الشهوات ، الأهواء ، الأرباب" .

عقدة البخل والشح : يقول الله تعالي : ") فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ (11) وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ (12) فَكُّ رَقَبَةٍ (13) أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ (14) يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ (15) أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ (16" [البلد 11-16] .

العقدة الجنسية وعقدة الشح والسلطة وحب التملك : يقول الله تعالي :" زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ "[آل عمران 14].

عقدة الأرباب والطاغوت : قال تعالي : " اتَّخَذُوا أَحْبَارَهُمْ وَرُهْبَانَهُمْ أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَالْمَسِيحَ ابْنَ مَرْيَمَ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا إِلَهًا وَاحِدًا لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ سُبْحَانَهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ" [التوبه 31] ، وقوله :" أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْعُمُونَ أَنَّهُمْ آمَنُوا بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ يُرِيدُونَ أَنْ يَتَحَاكَمُوا إِلَى الطَّاغُوتِ وَقَدْ

أُمِرُوا أَنْ يَكْفُرُوا بِهِ وَيُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُضِلَّهُمْ ضَلَالًا بَعِيدًا [النساء 60] ، وقوله : " الَّذِينَ آَمَنُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ الطَّاغُوتِ فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا "[النساء 76] . وقوله : " لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ "[البقرة 256].

عقدة النقص : حالة إنفعالية تسيطر علي المرء من جراء شعوره بقصور حقيقي أو وهمي وهي تحمله كثير من الأحيان علي كبت عواطفه ، فتوقعه في مرض، تختلف شدته بإختلاف الظروف المحيطة به والوسائل المتوفرة لدية . عقدة النقص عبارة عن مجموعة من التصورات والأهام والوجدانات الشعورية تؤثر في تفكير وسلوك المصاب وتطبعهم بطابع الانحراف والشذوذ .

والعقد النفسية تنشأ من عدم معرفة واتباع الأساليب التربوية الصحيحة سواء في البيت أو المدرسة وعدم القيام بعلاقات مجتمعية وفق القيم الخلقية والمثل النبيلة وعدم إتباع التعاليم السماوية والابتعاد عن الله .

والنفس تعيش في صراع شبه دائم بين العقد التي تتحكم فيها وبين محاولاتها للتخلص منها ، فإن نجحت في ذلك فمعناه إنها تسامت ، وإن فشلت فقد تخفي العقد النفسية تحت ظواهر وعوارض مرضية وتتحول عندها العقدة إلي نقيضها من خلال ما يسميه البعض " عملية التعويض " ...كتحول عقدة الحرمان المادي إلي عقد الجشع والطمع والبخل ، وعقدة الضعف إلي عقدة الكبرياء والتعالي ، وعقدة الحرمان العاطفي إلي عقدة حب ، وقد تتداخل العقد النفسية مع بعضها ، فتكون العقدة ونقيضها في النفس الواحدة مما يسمي " بإزدواجية الشعور والتصرف " وهذا ما تكون عليه نفوس أغلب الناس .

عقدة الموت: قال تعالي : " وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ "[ق 19]. الخوف من الموت قد يلازم الإنسان منذ وعيه حتي وفاته . ولذلك فهو يحاول أن يهرب من عقدة الخوف هذه التي تصاحبه ، وأن يحيد عنها ، وذلك بسبب غريزة البقاء . وما لم يجد الإنسان حلا للخوف من الموت فقد تسيطر عليه العوارض النفسية العصبية والذهنية والقلق الدائم علي الحياه . ولذلك لابد من إيمان قوي عنده للسيطرة علي الخوف من الموت ، فقد أشار القرآن الكريم بأن الحياة فانية وأن ما فيها من لهو ومتاع لهو زائل. بينما الحياة الآخرة هي حياة البقاء والخلود ، وأن الموت ليس إلا مرحلة ينتقل فيها

الإنسان من دار الفناء إلي دار البقاء . قال تعالي :" وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآَخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ "[العنكبوت 64]. وقوله : " كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ " [آل عمران 185] . وقوله : أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكْكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُشَيَّدَةٍ وَإِنْ تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ قُلْ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ فَمَالِ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا " [النساء 78] .

<u>وتتفرع من عقدة الموت عدة عقد نفسية أخري مثل :</u>

1- عقدة قصر العمر: إن العمر في هذه الدينا محدود بفترة زمنية طالت أم قصرت ، والحقيقة التي يجب أن يدركها كل إنسان أنه ميت لا محاله، إن لم يكن اليوم فغدا ، وأن الأعمار بيد الله حقا ، قال تعالي : " وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآَخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ [آل عمران 145] .وقوله :" وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَى وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ "[فاطر 11].

2- عقدة العذاب عند الموت :

لاسبيل للشفاء من عقدة عذاب الموت إلا بالتوبة النصوح والرجوع إلي الله فهو الرؤوف ، الرحيم ، الودود ، الغفور لمن يشاء من عباده . قال تعالي :" أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ اجْتَرَحُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ نَجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ آَمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءً مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ "[الجاثية 21] . وقوله : " فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ (88) فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ (89) وَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ (90) فَسَلَامٌ لَكَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ "[الواقعة 88].

3- عقدة الخوف من أهوال القبر :

لا تشفي النفس من عقدة الخوف من أهوال القبر إلا بالإيمان الحقيقي ،فالمومن يثق بوعدالله تعالي الا سبحانه لا يخلف وعده ، قال تعالي :"أن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا

ولاتحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون " .ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام " انما القبر روضة من رياض الجنة أو حفرة من حفر النار .

عقدة الخوف من الفقر :

كثير من الناس تتملكهم عقدة البخل ، أو تضغي عليهم مظاهر التملك والاثرة والأنانية ، فيندفون وراء جمع المال وتكديسه وينتج عن ذلك حب شديد للمال وخوف من نفاذه وفقدانه .وهذا الحرص علي المال نابع من الحرمان المادي والعاطفي معا فيريدون التعويض عما فاتهم من قبل بالجشع والطمع واتباع شتي الوسائل للحصول علي الغني والابتعاد عن الفقر . وقد عالج القرآن الكريم هذه العقدة بحيث جعل الفرد ألا يخشي العوز والفقر وألا يطمع في جمع المال وتكديس الثرة وذلك عندما فرض الزكاة فهي تزكي النفس والمال معا . وتعني الزكاة في مفهومها التضامن والتكافل بين أبناء المجتمع ،بحث يشعر الغني أن لاخيه الفقير حقا معلوما عليه من ماله . قال تعالي :" الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ "[آل عمران 134]. وقوله : قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ "[سبأ 39] . وقوله :" وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا " [الاسراء 29]. وبذلك عالج الإسلام عقدة الخوف من الفقر بالزكاة والإحسان كما عالج بهذه القيم العليا عقدة السح والبغل ، ومما يزيد من اطئمنان المسلم معرفته أن الرزق من عند الله الذي يرزق من يشاء بغير حساب . قال تعالي :" إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ "[الذريات 58] ، وقوله :" وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ " [الذريات 22] .

عقدة الضغيان :

عندما يجد الإنسان في نفسه مقومات الضغيان فينحرف عن السلوك القويم وتتحكم به الأهواء والشهوات حتي تمتلئ نفسه بالعقد النفسية حيث يكون الإنسان ظلوما ، جهولا ، فخورا ، مغروا ، كفارا ، مفسدا ، سفاكا للدماء . والعلاج من هذه العقدة اللجوء إلي الله سبحانه وتعالي وعلي الإنسان أن يراعي حدود الله في كل شئ قال تعالي : " كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَى (6) أَنْ رَآهُ اسْتَغْنَى (7) "[العلق 6-7].

الحيل العقلية :

الحيل العقلية هي مشاعر وقائية أو دوافع للسلوك تتحرك في نفس الإنسان لتبرير نصرفاته أو لوقايه نفسة من القلق الذي يمكن أن ينتابه إذا أدرك دوافعه الحقيقية الكامنة في نفسه . والغاية منها هي إخفاء حقيقة كامنة في نفس الإنسان، ومحاولة إظهار ما يناقضها لوقاية النفس من ضرر قد يحصل لها . والحيل هي صناعة المكذبين ، الفاسقين ، المرئين وأمثالهم .

وتبدو تلك الحيل علي ثلاثة أنواع هي : الاسقاط ، التبرير ، تكوين ردة الفعل:

1- الاسقاط : اسقاط شعور لدي الفرد علي غيره أو يلصق الفرد بغيره ما يخالج نفسه من دوافع وعيوب وأخطاء .قال الله تعالي :" وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعْ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهُمْ خُشُبٌ مُسَنَّدَةٌ يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَاتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ" [المنافقون 4].

2- التبرير : حلية عقلية دفاعية يحاول فيها الإنسان تبرير دوافعه الغير مقبولة لجعلها مقبولة .قال تعالي : " وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ (11) أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ (12 "[البقرة 11- 12].

3- رد الفعل : حيلة عقلية دفاعية تظهر بسلوك مضاد للسلوك الحقيقي الذي يريد الإنسان إخفاءه .قال الله تعالي :" وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهِدُ اللَّهَ عَلَى مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ (204) وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفَسَادَ (205) "[البقرة 204 -205] .

هكذا يتبين لنا أن القرآن الكريم قد أشار إلي بعض الحيل العقلية التي كانت تعشش في نفوس المنافقين ومرضي القلوب . ومرضي القلوب هو الخروج عن الاعتدال الخاص بالإنسان ، وهو نوعان : **الأول** : مرض جسمي وهو المقصود بقوله :" ولا علي المريض حرج "[النور 61]، **والثاني** : مرض نفسي : وهو عبارة عن الراذائل كالجهل والجبن والبخل والنفاق وغيرها من الرذائل الخلقية التي يشير اليها قولة تعالي :" فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ "[البقرة 10].

الفصل السادس

قوة التحكم بالإنفعالات وقوة الشخصية

محتويات الفصل :

الفصل السادس

قوة التحكم بالإنفعالات وقوة الشخصية

قوة التحكم بالإنفعالات:

- **ما هي البرمجة اللغوية العصبية NLP:**

ببساطة شديدة قد يسمع الكثير بهذا المصطلح الجديد "البرمجة اللغوية العصبية" " Neuro-Linguistic Programming" ولكن قسماً كبيراً من القراء لا يدرك ما هو هذا العلم وهل هنالك إشارات قرآنية عنه ؟

أن هذا العلم والذي لم يمض على اكتشافه ووضع أسسه العلمية أكثر من ثلاثين عاماً موجود بأكمله في كتاب أنزل قبل أربعة عشر قرناً! ا، وسوف نقرأ ما يخبرنا به القرآن الكريم ونقارن ونتدبر لنخرج من ذلك بأن القرآن هو أول كتاب تحدث عن البرمجة اللغوية العصبية وليس علماء أمريكا!

لقد بدأ هذا العلم في السبعينيات من القرن الماضي، وسبب اكتشافه هو الحاجة لتطوير مدارك الإنسان. فقد كان بعض الناس يحقق نجاحاً كبيراً في حياته، وهذا ما لفت انتباه بعض العلماء فقرروا دراسة أسباب هذا النجاح. ثم خرجوا بنتيجتين مهمتين:

1- إن كل إنسان يحقق نجاحاً ما فهو يستخدم طريقة ما في إدارته لشؤون حياته، وهذه الطريقة أو "الاستراتيجية" في العمل هي التي حققت له نجاحاته.

2- إن أي إنسان يحقق نجاحاً ما، فهذا يعني أننا نحن أيضاً قادرون على تحقيق نجاح مماثل فيما لو اتبعنا الطريق ذاتها.

ونقول إذن بكل بساطة: إن البرمجة اللغوية العصبية هي تتحكم بدماغك"! . "كيف ؟

تعتمد هذه البرمجة على تزويد القارئ بمجموعة من الأساليب والأفكار والمهارات والتي تجعل منه إنساناً ناجحاً وقوياً. ولكن الشيء الذي يضمن لك النجاح في تحكمك بذاتك أو بدماغك أو السيطرة على انفعالاتك هو -وبكل بساطة- أن تتعلم كيف يعمل عقلك!

لقد اكتشف العلماء أن الانفعالات والعواطف والأحاسيس عند الإنسان لا تسير بشكل عشوائي كما كان يُظن في الماضي، بل هنالك برنامج دقيق يتحكم فيها، وهذا هو السر في إطلاق مصطلح "البرمجة" على هذا العلم.

- **فكلمة "برمجة"** تدل على أن هنالك برنامجاً خاصاً بالانفعالات والعواطف يمكن التحكم به تماماً كما نتحكم ببرنامج الكمبيوتر!

- **وكلمة "لغوية"** تدل على استخدام الكلمات في التواصل مع الآخرين والتواصل مع الذات. أي استخدام اللغة في توجيه الانفعالات.

- **أما كلمة"عصبية"** تعني أننا يجب أن ندرك كيف يعمل جهازنا العصبي والنفسي لنتمكن من التحكم به وتوجيهه بالاتجاه الذي نريده. تماماً مثل معرفتك بجهاز الكمبيوتر الذي تعمل عليه، فكلما كانت معرفتك بالجهاز الذي بين يديك أكبر، كان لديك قدرة أكبر على التحكم بهذا الجهاز والاستفادة من ميزاته (2).

هذه البرمجة تهم الإنسان الصحيح مثلما تهم الإنسان المريض، فليس من الضروري أنك تعاني من مشكلة ما حتى تأتي وتتعلم قواعد البرمجة، على العكس يجب أن تستفيد من هذه القواعد وتتمرن على تطبيقها وأنت في حالة الصحة الجيدة، وذلك سوف يجعلك أكثر قوة في حالة المآزق والمواقف الصعبة. إن أي واحد منا لديه الكثير من الميزات في قدراته وإمكانياته ولكنه لا يستعملها بسبب عدم علمه بها! كما أنه يمكنك أن تحل أكثر من نصف المشكلة بمجرد إدراكك للحجم الحقيقي لهذه المشكلة!!

- *الباشمهندس / عبد الدايم الكحيل .*



يجب عليك أن تتخيل دماغك على أنه مجموعة من الأجهزة الهندسية الدقيقة والتي تعمل وفق برنامج محدد، أنت من سيدير هذا البرنامج وهذا هو مفتاح النجاح! أما إذا لم تدرك هذه الحقيقة فسوف يُدار دماغك من قبل الأصدقاء والأهل والمجتمع المحيط والمؤثرات المحيطة بك، وستصبح إنسانا انفعالياً وغير قادر على التحكم بذاته أو عواطفه.

كيف تتحكم بعواطفك؟

إنها عملية بغاية البساطة وتحتاج فقط لمعرفة قانون بسيط وممارسة هذا القانون. يخبرنا العلماء اليوم بأن هنالك عقل باطن هو الذي يتحكم بعواطف الإنسان وانفعالاته ومشاعره بل وتصرفاته! ولكننا لا ندرك هذا العقل مباشرة لأنه عقل باطن أي خفي.

ولكن التجارب أثبتت حقيقة علمية وهي أن العقل الواعي والذي نفكر فيه ونتعامل معه يتصل مع العقل الباطن بقنوات ضيقة. فأنت مثلاً تستطيع أن تعطي إيحاءً لعقلك الباطن بأنك يجب أن تفعل شيئاً ما. ومع تكرار هذا الإيحاء فإن العقل الباطن يستجيب ويبدأ فعلاً بالتغيير.

لقد وجد العلماء بأن الفترة التي ينشط فيها الاتصال بين العقل الواعي والعقل الباطن هي فترة ما قبل النوم بدقائق، وفترة ما بعد الاستيقاظ من النوم بدقائق أيضاً. فهذا هو الدكتور جوزيف ميرفي يخرج بنتيجة بعد آلاف التجارب في كتابه "قوة عقلك الباطن" ، والذي بيع منه أكثر من مليون نسخة! هذه النتيجة هي أن أفضل طريقة للتحكم في الانفعالات والغضب هي أن تردد كل يوم قبل النوم وبعد الاستيقاظ عبارات مثل: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومتزناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة في سلوكي غداً..".

والآن نتمنى أن يعلم الجميع وخصوصاً أولئك الذين لم تقنعهم تعاليم الإسلام أن النبي الكريم قد تحدث عن هذه الظاهرة بوضوح، أي تحدث عن أهمية الاتصال بالعقل الباطن في فترات ما قبل النوم وما بعد الاستيقاظ، وأمرنا باستغلال هاتين الفترتين بالدعاء. ولكن ما هو هذا الدعاء؟



لقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نردد كلمات قبل النوم وهي: (اللهم إني أسلمتُ وجهي إليك وفوضّتّ أمري إليك وألجأتُ ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك آمنتُ بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. كم تحوي هذه الكلمات من تفريغ لهموم وشحنات ومشاكل اجتماعية تراكمت طيلة اليوم! وكم تحوي من اطمئنان واستقرار نفسي لمن يقولها قبل أن ينام.

ولكن الرسول الأعظم صلى الله عليه وسلم يعلمنا كيف نخاطب الله تعالى ونلقي بهمومنا وانفعالاتنا بين يدي الله ونسلّم له الأمر كله وهو سيفعل ما يشاء، والسؤال: هل هنالك أجمل من أن يكون طبيبك هو الله سبحانه وتعالى؟!!

ونتذكر هنا قول سيدنا إبراهيم عليه السلام: (الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ * وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ * وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ) [الشعراء: 78-82].

إذن هذه هي البرمجة القرآنية تعلمك أهم قاعدة في الشفاء وهي أن الله تعالى هو من سيشفيك وليس عقلك الباطن أو طبيبك، وما هذه إلا وسائل هيّأها الله لك لتستخدمها كطريق للشفاء. وهذا يعني أن قوة العلاج بالقرآن أكبر بكثير من العلاج بخطاب النفس، ولكن إذا تم اللجوء إلى القرآن وإلى علم النفس معاً فستكون النتيجة عظيمة.

والآن سوف نعيش مع خطة عملية لعلاج الانفعالات من العلم الحديث ومن القرآن الكريم.

خطوات علمية وعملية لعلاج الانفعال المزمن:

1- يؤكد علماء النفس وعلى مدى أكثر من نصف قرن أن هنالك خطوة أساسية يجب القيام بها لمعالجة الانفعالات، وهي الاعتراف بالخلل أو المرض. فالانفعال النفسي عندما يتطور فإنه يتحول إلى مرض يلازم المريض طيلة حياته، ولا يبدأ هذا المريض بالشفاء حتى يعترف المريض بأن هذا المرض موجود وأنه يجب عليه أن يسارع إلى علاجه.

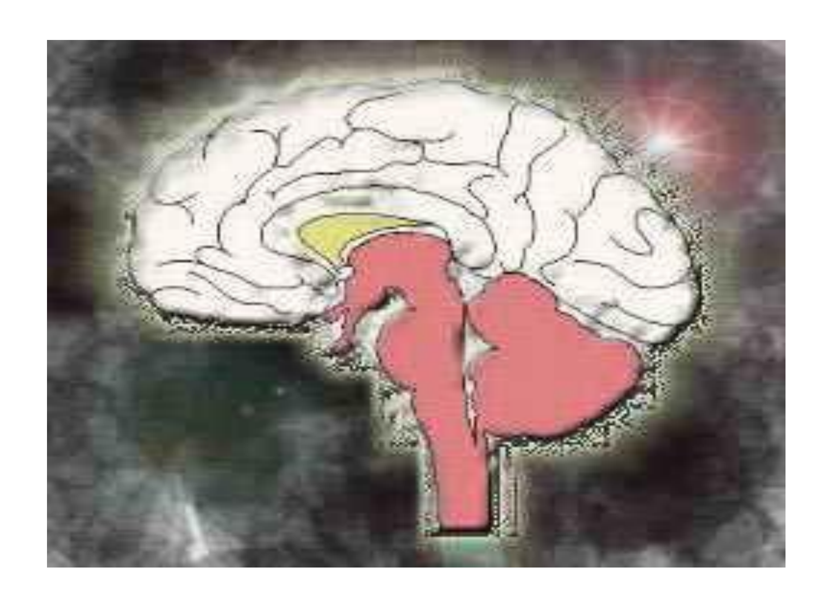
وهذه حقيقة علمية وليست رأياً لعالم نفس أو نظرية تخطئ وتصيب، وذلك لأن جميع العلماء يؤكدون هذه الحقيقة، أي حقيقة أن يخاطب الإنسان نفسه بعد الانفعال مباشرة ويحاول أن يعترف أمام نفسه بأنه قد تسرّع وأخطأ بهذا الانفعال. وهذه هي الخطوة الأهم في علاج الانفعال.

2- الخطوة الثانية وهي مهمة ومكملة للأولى وهي أن يحاول أن يعطي لعقله الباطن رسائل تقول له: "يجب عليّ أن أتوقف عن هذه الانفعالات لأنها خاطئة وتؤدي إلى نتائج غير مرغوبة وتسبب لي كثيراً من الاحراج". وهذه الرسالة يجب عليه أن يكررها ويقتنع بها، بكلمة أخرى يجب أن ينوي على عدم العودة لمثل هذه الانفعالات التي يظلم بها نفسه.

3- هنالك إجراء عملي يجب على "الانفعالي" أن يبدأ بتطبيقه على الفور وهو التسامح مع الآخرين. فقد أظهرت الدراسات أن أطول الناس أعماراً هم أكثرهم تسامحاً!!! إذن يجب عليك أن تمتلك القدرة على التسامح والعفو عمن أساء إليك أو أزعجك. إذ أنك بدون هذه الخطوة لن تتحسن وستبقى الانفعالات مسيطرة عليك. كما يؤكد الباحثون اليوم بأن إنفاق بعض الأموال على الفقراء ومساعدتهم تكسب الإنسان شيئاً من الاستقرار والاطمئنان، وتعالج لدية حدة الانفعالات . إن العفو أو التسامح أمر ضروري ومهم لأنه يعالج الخلل من جذوره، فالسبب الكامن وراء أي انفعال هو إحساس هذا المنفعل بأن الآخرين قد أساؤوا له وبالتالي يحاول الانفعال كرد فعل انتقامي منهم. فإذا قرر أن يرسل أيضاً إلى ذاته رسائل يؤكد من خلالها أنه سوف يتسامح مع الآخرين وكرر هذه الرسائل فإنه سيجد نفسه متسامحاً بالفعل!

4- هنالك إجراء داخلي يجب أن ينفذه أيضاً وهو مقاومة هذه الانفعالات ومحاولة إخمادها وذلك بتكرار رسالة أخرى مفادها: "يجب عليّ أن أقاوم أي انفعال أتعرض له مهما كان صغيراً". هذه الرسالة سوف تجد طريقها للعقل الباطن والذي يعتبر المتحكم الرئيسي بالانفعالات.

5- كإجراء آخر وهو أنك تسلك طريقاً ما وتعتقد بقوة أنه سيؤدي بك إلى النجاح المطلوب، ولكن عند فشل هذا الطريق فإن الواجب تغييره وسلوك طريق آخر حتى يتحقق النجاح المطلوب. إن الاعتقاد بالنجاح هو نصف النجاح، أي أنك إذا اعتقدت بقوة بأنك ستنجح في عمل ما فإن هذه العقيدة ستكون الوسيلة الفعالة لنجاحك في هذا العمل. ولذلك عليك أن تعتقد وبقوة بأنه لديك القدرة على علاج انفعالاتك وأن هذه الانفعالات سوف تذهب بيسر وسهولة ولكن يجب أن تخاطب نفسك وتوجهها باستمرار إلى ضرورة التخلي عن هذه الانفعالات وعدم الإصرار عليها.



دماغك عزيزي القارئ هو الآلة التي تستقبل الأوامر والتوجيهات، فإذا وجهتَ لهذه الآلة رسائل باستمرار مفادها أنك ستعالج الانفعالات وأنك واثق من ذلك، فإن هذه الآلة ستستجيب تدريجياً، وسوف تصبح لديك القدرة على التحكم بهذه الانفعالات. إياك أن تترك الرسائل السلبية والمظلمة تدخل إلى دماغك، بل اسمح فقط للرسائل المضيئة والإيجابية بالدخول.

والآن وبعدما رأينا خطوات العلاج العلمية بالبرمجة البشرية، ماذا عن البرمجة القرآنية؟؟!

خطوات علاجية من القرآن:

لقد حدثنا كتاب الله تعالى عن صفات الجنة التي وعدها الله المتقين: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ) [آل عمران: 133]. ولكن ما هي صفات هؤلاء المتقين؟

يقول تعالى في الآية التالية: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران: 134].

لقد تضمنت هذه الآية ثلاثة إجراءات عملية:

1- إنفاق شيء من المال على الفقراء: وهذا ما أكده العلماء أنه يكسب الإنسان نوعاً من الاستقرار النفسي: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ).

2- أن يحاول الإنسان إخماد انفعالاته بأية طريقة ولا يسمح لها أن تنطلق باتجاه الآخرين: وهذه القاعدة أيضاً تعلم الإنسان شيئاً من الانضباط الذاتي : (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ).



3- لقد تضمنت الآية إجراءً عملياً يتمثل في التسامح مع الآخرين، وهذا ما يؤكده جميع العلماء اليوم من أن التسامح هو أفضل وسيلة لضبط الانفعالات. (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ).

نأتي الآن إلى الآية التالية حيث يقول تعالى: (وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ) [آل عمران: 135].

لقد تضمنت هذه الآية أيضاً ثلاثة إجراءات عملية لعلاج ظلم النفس، وجميعنا يعلم أن الانفعال والتسرع والتهور هي أنواع من ظلم الإنسان لنفسه. وهذه الإجراءات هي:

1- الاعتراف بالذنب: فعندما يرتكب المؤمن فاحشة أو ظلماً لنفسه أو ينفعل أو يتسرع في تصرف ما يجب عليه مباشرة أن يدرك خطأه بل ويعترف به: (ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ)، إن هذه الآية تؤكد على الاعتراف بالذنب، لأن الاستغفار وطلب المغفرة من الله تعالى لا يكون إلا بعد أن يحس المؤمن بخطئه وذنبه فيستغفر الله. وقد أكد جميع الباحثين أن الاعتراف بالذنب أمام النفس هو طريق للشفاء. ولكن القرآن يأمرنا أن نعترف بذنوبنا أمام الله تعالى!! فهو الأقدر على شفائنا.

2- اليقين بأن هذا الانفعال وهذا الخطأ يمكن معالجته: ويؤكد العلماء أن ثقة المريض بالشفاء ويقينه بذلك تمثل نصف الشفاء إن لم يكن أكثر، وهنا يتجلى معنى قوله تعالى: (وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ) فهذه الكلمات تنح المؤمن ثقة كبيرة بإمكانية مغفرة الذنب وأن هذا الانفعال يمكن ألا يتكرر.

3- يؤكد جميع علماء البرمجة اللغوية العصبية : أن الطريق المثالي لعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات هو أن يكون لديه الإرادة الكافية والقوية لعدم تكرار الانفعال وعدم الإصرار عليه، والسؤال: أليس هذا ما تحدثت عنه الآية الكريمة: (وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ).

لنتأمل الآن النص القرآني: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ * وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ * أُولَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ) [آل عمران: 133-136].

في قوله تعالى: (وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [يونس: 107]. إن هذه الآية قد عالجَت من الحزن والكآبة والقلق والخوف والتردد الكثير!!! ولكن كيف ذلك؟

لقد كانت أشياء كثيرة تسبب حزناً وكآبة بسبب الإحباطات التي يتعرض لها الإنسان أحياناً نتيجة فشله في عمل ما، أو خطئه في تصرف ما أو تسرعه في كلمة يقولها ثم يكتشف أنه مخطئ، أو نتيجة رسوبه في امتحان أو فشله في علاقة عاطفية. أن أي ضرّ يصيب الإنسان إنما هو من الله تعالى، وهو أمر مقدر من قبل أن أُخلق، وهذا الضُرّ لا يمكن لأحد أن يُذهبه ويكشفه إلا الله تعالى. فكنتُ أقول: إذن لماذا أنا حزين وقلق ومحبط ؟ إذا كان الله تعالى وهو أرحم الراحمين هو من مَسّني بهذا الضرّ وهو من سيكشف هذا الضرر، فهل هنالك أجمل من هذا الأمر؟ لقد غيّرت هذه القناعة الجديدة أشياء كثيرة في حياتي فتحول الوقت الذي كنتُ أمضيه في التفكير فيما سبق من أخطاء ومشاكل، تحول هذا الوقت إلى وقت فعال أقرأ فيه القرآن أو أتعلم فيه شيئاً جديداً من أمور العلم! إذن انظر معي إلى هذه الكلمات (وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ) كيف غيّرت حياة إنسان بأكملها، وكيف غيرت الوقت من وقت ضائع إلى وقت مثمر وفعّال!

ولكن ماذا عن المقطع الثاني من الآية؟ (وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ) هذه الكلمات المليئة بالرحمة والتفاؤل والحيوية كانت تغير فيّ الكثير أيضاً. فالإنسان في كثير من الأوقات يعاني من قلق وخوف حول أشياء سوف تحدث أو يتخيلها أنها ستحدث، مثل توقع الفشل في عمل ما أو توقع الخطأ في تصرف ما. وعندما نقرأ هذه الكلمات الإلهية ندرك بأن أي خير سيصيبني لا يمكن أن يأتي خارج إرادة الله عز وجل! وندرك أيضاً بأن أي خير سيأتي، لن يستطيع أن يردّه أو يبعده عني أحد إلا الله تعالى!

(يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) هذا هو المقطع الثالث من الآية الكريمة، وهذا يعني أن الله تعالى هو من يختار من البشر من يشاء ليصيبه بالخير، إذن كيف أضمن أن الله تعالى سيصيبني بهذا الخير؟ يجب قبل كل شيء أن أصلح علاقتي مع الله تبارك وتعالى.

يجب أن نعلم بأن أفضل وأقصر طريق لإعادة برمجة الدماغ هو أن تبدأ بقراءة آيات من القرآن، بل وتصمم على حفظ القرآن دون النظر إلى النجاح أو الفشل في ذلك، أنت فقط صمم ولا تلتفت للتعليمات السلبية التي يمارسها الشيطان عليك..

قوة الشخصية:

سئلت سيدتنا عائشة رضي الله تعالى عنها عن أخلاق رسول الله صلى الله عليه وسلم فردت بكلمة رائعة جمعت فيها صفات شخصية النبي الكريم، قالت: (كان خُلُقُهُ القرآن)!

الخوف والحزن:

يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية أن أهم شيء في قوة الشخصية هو عدم الخوف، أو ما يعبّر عنه بالثقة بالنفس. ولكن كيف يمكن الحصول على شخصية لا تخاف؟ يعتبر العلماء أن أفضل طريقة للقضاء على الخوف أن تواجه ما تخاف منه. فلا يمكن لإنسان أن يكون قوياً ما لم يعالج ظاهرة الخوف عنده. والمشكلة أن المواجهة تتطلب شيئاً من القوة، إذن العملية عكسية.

كذلك يؤكد العلماء على ضرورة أن يظهر الإنسان بمظهر الإنسان الواثق من نفسه فلا يُظهر أية أحزان أو هموم أو ضعف. لأن الظهور بمظهر الإنسان الحزين يعطي انطباعاً بالضعف لدى الآخرين. إذن هنالك تأكيد من قبل العلماء على ضرورة عدم الخوف وعدم الحزن لتكسب الشخصية القوية.

هذا ما يقوله العلماء، ولكنني كمؤمن أعود دائماً إلى كتاب الله تعالى. فكثيرة هي الآيات التي تتحدث عن الخوف ونجد تأكيداً من الله تعالى على أن المؤمن لا يخاف أبداً إلا من خالقه عز وجل. يقول تعالى: (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ *الَّذِينَ آَمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ *لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآَخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) [يونس: 62-64].

والسؤال: لماذا تحدث الله عن الخوف بصيغة الاسم (لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ)، بينما تحدث عن الحزن بصيغة الفعل (وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)؟ لنتأمل هذه الأشياء:

- الخوف هو رد فعل لا شعوري وبالتالي ليس في تحكم الإنسان، فجميع الكائنات الحية تخاف فلذلك جاء بصيغة المصدر (خوف). بينما الحزن هو تصرف شعوري وإرادي، ويمكن لإنسان أن يحزن وآخر ألا يحزن عند نفس الظروف ولذلك جاء بصيغة الفعل (يحزنون).

- الآثار والنتائج التي يسببها الخوف أكبر من تلك التي يسببها الحزن، ولذلك قدَّم الله ذكر الخوف على ذكر الحزن في الآية الكريمة.

- الخوف يأتي من مصدر خارجي، لذلك جاءت كلمة (عليهم) لتعبر عن المحيط الخارجي الذي يحيط بالإنسان. بينما الحزن يأتي من مصدر داخل الإنسان ولذلك سبق هذا الفعل بكلمة (هم). - لا خوف .... عليهم : الخوف أولاً ثم (عليهم). للدلالة على سرعة الشعور بالخوف، وهو أجزاء من الثانية. أي أن الخوف هو عمل فجائي مباغت، وهذا ما يقوله العلم. - ولا هم... يحزنون : (هم) ثم الحزن. للدلالة على أن الإنسان هو الذي يقوم بالحزن وهذا يستغرق زمناً قد يمتد لساعات، أي أن الحزن لا يكون فجائياً.

- الخوف يكون من المستقبل بينما الحزن يكون على شيء مضى أو يعيشه في نفس اللحظة، والمستقبل مجهول بينما الماضي معلوم والإنسان يهتم بمعرفة المستقبل أكثر من الماضي لذلك جاء ذكر الخوف أولاً ليطمئن المؤمن على مستقبله، ثم جاء ذكر الحزن ليطمئن المؤمن على ماضيه وحاضره وبالتالي شمل جميع الأزمنة! ولذلك أينما ذكر الخوف والحزن في القرآن نجد الخوف يتقدم على الحزن لهذه الأسباب. حتى إن (الخوف) في القرآن قد تكرر أكثر من (الحزن)، فسبحان الذي أحصى كل شيء عدداً.

إن المؤمن الذي يعود نفسه على الخوف من الله تعالى، فلا يخاف أي شيء آخر. وإذا أردت أن تقضي على أي خوف مهما كان كبيراً فما عليك إلا أن تستحضر عظمة الله وتتذكر قوته وعظمته وتقارن ذلك بقوة الشخص الذي تخاف منه وحدوده، لتجد أن كل الدنيا لا تساوي شيئاً أمام قوة الله تعالى. وهذه العقيدة ستجعل الإنسان أكثر قدرة على المواجهة وبالتالي تجعله أكثر قدرة على درء المخاوف.

يقول علماء البرمجة اللغوية العصبية أن هنالك طريقة مهمة لكسب شخصية قوية من خلال التأمل والتفكير والاسترخاء. فيمكنك أن تجلس وتسترخي وتتذكر عواقب الخوف الذي تعاني منه، وبالمقابل تتذكر فوائد قوة الشخصية وعدم الخوف، وهذا سيجعل عقلك الباطن أكثر ميولاً لعدم الخوف، وبالتالي سوف تشعر بالقوة من دون أن تبذل أي جهد فيما بعد.

وهذا ما فعلته الآية الكريمة، فقد تحدثت عن ضرورة عدم الخوف، وأعطتنا الطريق لذلك من خلال التقوى (يَتَّقُونَ)، وصورت لنا بعد ذلك نتائج ذلك (لَهُمُ الْبُشْرَى). أي هنالك حلول عملية يقدمها القرآن للقضاء على الخوف، فأنت عندما تكون تقياً فذلك يعني أن علاقتك بالله تعالى ممتازة، ولذلك فسوف تحصل على القوة وتستمدها من القوي سبحانه.

الحب والسيطرة:

يتوهم كثير من الناس ويعتقدون أن السيطرة على الآخرين إنما تكون بالعنف والقوة، وهذا النوع لا يحقق سوى السيطرة الظاهرية. ففي وجودك تجد الآخرين يحترمونك أو يخافون منك، ولكن بمجرد أن تغيب يحتقرونك. وهذه سيطرة سلبية لأنها لا تحقق أي نتيجة، بل نتائجها ضارة. وهنالك سيطرة أكبر بكثير هي السيطرة على القلوب! ولا يمكن أن تحصل على هذا النوع إلا بالمحبة، وأن تجعل الآخرين يطيعونك بمحض إرادتهم وبكل طواعية وانقياد. وهذا ما تمتع به النبي الكريم عليه الصلاة والسلام، فقد ملك القلوب والعقول، ولكن كيف ذلك؟

يقول علماء البرمجة اللغوية العصبية من أهم صفات القائد الناجح أن تهتم بمن حولك، وأن تتعلم كيف تصغي لهمومهم ومشاكلهم، وهذه تكسبك قوة واحتراماً في قلوب هؤلاء. كذلك يجب عليك أن تتعلم كيف تتغلب على الانفعالات، فالتسرع والتهور لا يعطيان نتيجة إيجابية. ويقول العلماء إن أفضل طريقة للقضاء على التسرع أو الانفعال أن تكون متسامحاً، ولذلك يقول تعالى: (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) [الشورى: 40] ، ويقول أيضاً: (وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) [الشورى: 43]. أي أن الصبر والعفو والتسامح، هو من الأشياء التي تعطي قوة في العزيمة وهذا ما ينعكس على قوة الشخصية.

كذلك هنالك صفة مهمة وضرورية لتكون شخصيتك قوية وهي أن تتعلم كيف تكسب ثقة الآخرين، وهذا يمكن تحقيقه بسهولة بمجرد أن تكون صادقاً، يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ) [التوبة: 119]. فالصدق يجعل الناس أكثر احتراماً لك، ولكن هنالك فرق بين أن تكون صادقاً لأجل الناس، أو تكون صادقاً لأجل الله تعالى. ففي الحالة الأولى لا تكسب أي أجر في الآخرة لأنك تكون قد أخذت ثواب عملك في الدنيا من احترام الناس وتقديرهم لك وتعاملهم معك وثقتهم بك. أما إذا كان صدقك من أجل الله، فإنك تكسب أجر الدنيا وأجر الآخرة، في الدنيا تكسب الاحترام والثقة والمحبة، وفي الآخرة تكسب الأجر العظيم فتكون مع الأنبياء والصدّيقين والصالحين.

القدرة على التحكم بالعواطف:

إذا أردت أن تكون قوياً في أعين الناس، فيجب أن تنطلق القوة من داخلك! وهذا يعني أن القوة تسكن في أعماق الإنسان، أي في عقله الباطن، فإذا ما تمكنت من إعادة برمجة هذا العقل الخفي، ودرّبته جيداً فسوف تكون إرادتك قويه وقراراتك حاسمة وبالتالي تمتلك شخصية مميزة، ولكن كيف نبرمج العقل الباطن وهو جزء لا شعوري لا نعرفه ولا نحسّ به ولا نراه؟

هنالك أمر اسمه التكرار والإصرار والمتابعة، فعندما تكرر أمراً ما وتعتقد بصحته وتستمر على ذلك لفترة من الزمن، فإن العقل الباطن سيستجيب لهذا الأمر ويعتقد به. وقد وجدتُ أن أفضل طريقة لإعادة برمجة العقل الباطن هي أن تتم برمجته على تعاليم القرآن الكريم، وهكذا كان النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام (كان خُلُقُهُ القرآن) .

إن عملية حفظ القرآن تتم أثناء تكرار الآيات لمرات عديدة، هذا التكرار له أثر على العقل الباطن، وبخاصة إذا كانت عملية الحفظ مترافقة بالفهم والتدبر والتأمل. فعندما نحفظ قوله تعالى: (مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا) [فاطر: 10]. هذه الكلمات عندما نكررها مراراً ونحاول أن نعتقد بها فإن النتيجة ستكون أن عقلنا الباطن سيوقن بأن القوة والعزة والكرامة لا يمكن أن تكون خارج كتاب الله، ولا يمكن لإنسان أن يكون عزيزاً وقوياً إلا بمرضاة الله تعالى. فالعزة لله ونحن نستمد العزة منه، ولذلك وبعدما تنطبع هذه الآية في العقل الباطن، فإن سلوكنا سيتغير بالكامل، لن يكون هنالك أي خوف من أي مخلوق، لأننا سندرك أن العزة والقوة لن تكون إلا مع الله، وبما أننا نعيش مع الله تعالى بكل أحاسيسنا وعواطفنا فهذه هي القوة الحقيقية.

إن الحياة عبارة عن مجموعة من المواجهات، قد تكون ناجحة أو تكون فاشلة. ويكفي أن تحس بالانتصار في كل مواجهة حتى يتحقق ذلك الانتصار، ولذلك عندما نقرأ قوله تعالى: (إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) [آل عمران: 160]، فإن ثقة

عظيمة تتولد في داخلنا بشرط أن نثق بهذا الكلام وندرك أن الله سيعيننا ويكون بجانبنا في مواجهة أي مشكلة، فقد تكون مشاكل الحياة أكثر صعوبة من المعارك والحروب!!

والعجيب في هذه الآية أنها صورت لنا جانبين: إيجابي وسلبي والطريقة العملية لتحقيق الجانب الإيجابي. فهنالك نصر وهنالك خذلان وكلاهما بأمر الله وإرادته، فإذا توكلت على الله أي اعتمدت عليه وسلّمته شأنك وأيقنت بأن الله قادر على كل شيء، فإن الله سينصرك وسيحلّ لك مشاكلك، وهذه الثقة تشكل كما يقول العلماء نصف الحلّ!!

أدرك قوتك الحقيقية:

يعتقد العلماء أن القوى الموجودة في الإنسان كبيرة وهائلة، ولا نستخدم منها إلا أقل من 5 بالمئة! فكل إنسان لديه قوة التأثير، ولديه قوة الإرادة ولديه قوة التركيز والتفكير ولديه كمية كبيرة من الذكاء، ولكنه نادراً ما يستخدمها. إذن يجب علينا أن نتعلم كيف نحرر ونطلق هذه القوى ونستفيد منها. فإذا أردت أن تكون قوي الشخصية فيجب عليك أن تعتقد أن شخصيتك قوية بما فيه الكفاية لمواجهة أي مشكلة أو أزمة بثقة ونجاح. لذلك يجب أن تتعرف على هذه القوى وتتعلم كيف تستثمرها بنجاح. ويمكنك ذلك من خلال دراسة سير بعض الناجحين في الحياة، وتعتقد أنه بإمكانك أن تكون مثلهم. ولكي نتمكن من القيام بأي عمل مهما كان صعباً فما علينا إلا أن نظن ونعتقد ونوقن أنه باستطاعتنا أن نقوم بهذا العمل، وسوف ننجح في ذلك.

قوة اللغة:

إن اللغة هي الوسيلة الأساسية للاتصال بالآخرين والتأثير عليهم. ولذلك فهي جزء مهم من قوة الشخصية. وفي علم البرمجة اللغوية العصبية تلعب اللغة دوراً كبيراً في إعادة برمجة المعتقدات والأفكار. وقد يعاني كثير من الناس من مشكلة التعبير بدقة عما يريدون. فقد تجد شخصاً لديه أفكار كثيرة ولكنه عندما يريد أن يتكلم لا يعرف ما يجب أن يتكلم به، أو ربما ينسى ما يريد قوله أو يتردد في هذا القول، فما هي الطريقة المناسبة للتغلب على هذه الصعوبة والتي تضعف من الشخصية والتأثير على الآخرين. القرآن

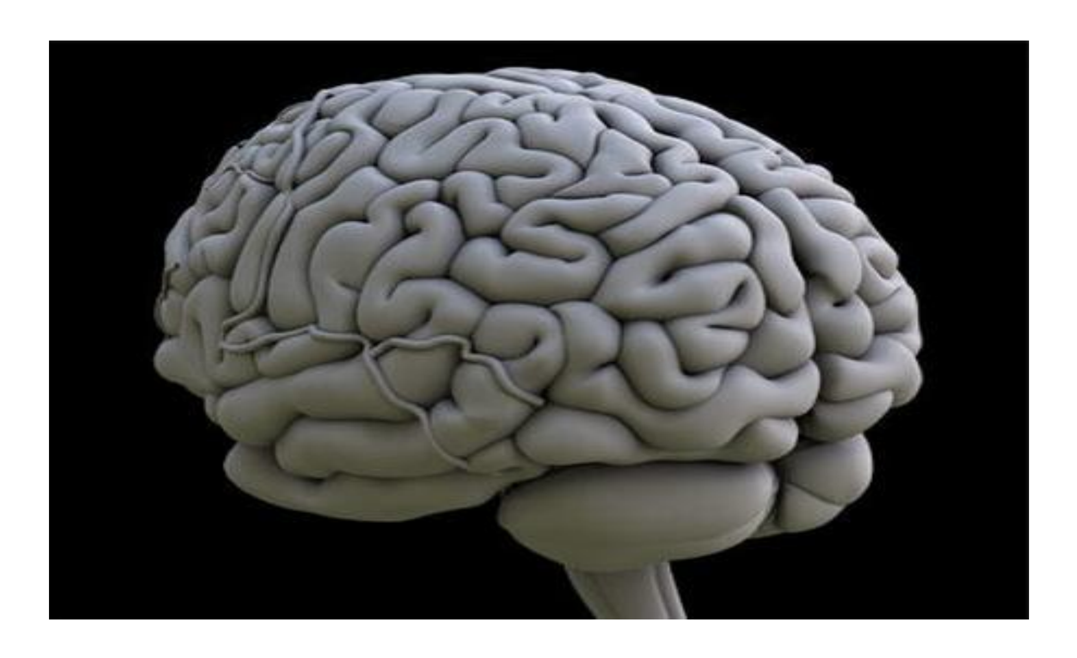
يكسبك قوة هائلة في التعبير عما تريد، فالله تعالى هو القائل: (إِنَّ هَذَا الْقُرْآَنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ) [الإسراء: 9]. إذن القرآن يقوّم أي خلل تعاني منه .

لا يوجد شيء اكتشفه العلماء حول قوة الشخصية إلا وقد سبقهم القرآن إلى ذكره، ولذلك فإذا أردت أن تحصل على أفضل شخصية فما عليك إلا أن تقرأ القرآن بتدبّر، وتعمل بما قرأت، وهذه هي أقصر طريق لتحظى بسعادة الدنيا والآخرة. ويمكن أن ننظر إلى الشخصية مثل كائن حي يتطور ويتغير ولذلك يجب أن نغيره باتجاه الأفضل، ويجب أن تعلم أن التغيير يبدأ من الداخل، وعليك أن تحفظ قوله تعالى: إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ.

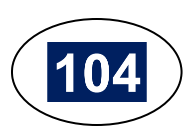
الخلية الدماغية تمتلك القدرة على حفظ المعلومات



سبحان الله! كلما تطوَّر العلم كشف لنا حقائق لم يكن أحد يتوقعها أبداً، ولكن عندما نتأمل كتاب الله نرى إشارات خفية لما يكتشفه العلماء كلَّ يوم. أن الخلية الدماغية الواحدة لها القدرة على حفظ المعلومات القصيرة الأجل التي يحتاجها الإنسان للقيام بأعماله اليومية. حيث أظهرت التجارب التي أجريت على خلايا دماغ الفئران أنها قادرة على حفظ المعلومات المخزنة فيها لمدة دقيقة.



تشبه المهام التي يقوم بها دماغ الإنسان في تخزين المعلومات ما يقوم به جهاز الكومبيوتر! حيث تشبه الذاكرة العشوائية RAM في الكومبيوتر ذاكرة الإنسان القصيرة الأجل والتي يحتاجها للقيام بأعماله اليومية، والقرص الصلب في الكومبيوتر يشبه الذاكرة طويلة الأجل.



وقد أمضى العلماء عدة عقود وهم يحاولون معرفة أجزاء الدماغ المسؤولة عن حفظ المعلومات التي يحتاجها الإنسان للقيام بأعماله اليومية وكيفية قيام الخلايا الدماغية بمهمة الحفظ. وكانت النظرية القديمة تقول إن المعلومات تحفظ داخل سلسلة من الخلايا التي تشكل حلقة مستقلة يحيط بها مجال كهرومغناطيسي يقوم بإصدار نبضات كهربائية للفترة المطلوبة.

لكن الأبحاث الأخيرة تركزت على فرضية إمكانية قيام حتى الخلية الدماغية الواحدة بحفظ المعلومات. وقد وجد الباحثون في جامعة تكساس أن أحد أجزاء الخلية الدماغية يقوم بتفعيل نظام تلقي الإشارات في الخلية الذي يقوم بمهام حفظ المعلومات عند تلقى نبضات كهربائية. ويؤكد العلماء أن الإنسان يحتاج إلى القدرة على حفظ كميات كبيرة من المعلومات بطريقة سريعة ومضمونة في ذاكرته للقيام بأعماله اليومية، أما كميات المعلومات التي يحتاج إلى حفظها على المدى الطويل فهي محدودة.

وأشار الباحثون إلى أن الخطوة التالية ستركز على معرفة المزيد حول النظام الداخلي في الخلية بحيث يتم التوصل إلى أدوية تهدف إلى تحسين قدرة الذاكرة. وصرح كبير الباحثين الدكتور دون كوبر الذي أشرف على البحث بأنه إذا نجحنا في معرفة الأجزاء الداخلية للخلية والتحكم بها يمكننا حينها تطوير أدوية تقـــوم بتحسين قدرات الذاكرة، وبالتالي تمكين الإنسان من القيام بأعماله اليومية دون مشاكل. إن هذه النتائج قد تساعد في تطوير أدوية لمعالجة المدمنين على المخدرات بحيث يتم إعطاؤهم أدوية تساعد دماغهم علـــى تجاهل الإشارات التي تحثه على تعاطي المخدرات الصادرة عن أجزاء من الدماغ.

وصرح البروفيسور أيان فورسيز من جامعة ليسيستر البريطانية أن نتائج البحث تلقي الضوء على قدرات الدماغ على حفظ المعلومات على المدى القصير، والضرورية للقيام بالأعمال اليومية وحفظ المعلومات على المدى الطويل، وبالتالي فهم كيفية مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل تتعلق بالذاكرة مثل مرض الزهايمر (خرف الشيخوخة) إذ من ليست لديه ذاكرة قصيرة الأجل لا يمتلك أي ذاكرة على الإطلاق.

الحمد الله تعالى على هذه النعمة:

أن جهاز الكمبيوتر لديكم قد تعطلت فيه الذاكرة، ماذا سيحدث؟ إنك لن تتمكن من تخزين أي كلمة أو حرف، لن تتمكن من معالجة أي بيانات أو معلومات، وبالتالي فإنك لن تقوم بأي عمل... وهكذا ذاكرة الإنسان التي جعلها الله نعمة للناس ليحمدوا الله تعالى، ولكنهم يجحدون بنعمة الله الذي خلقهم، فهو القائل: (أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَةِ اللَّهِ يَكْفُرُونَ) العنكبوت: 67]. فالذاكرة هي نعمة عظيمة من نعم الخالق جل جلاله، لولاها لم يتمكن الإنسان من تنفيذ أي عمل، وهذا تكريم من الله تعالى القائل: (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا) [الإسراء: 70]. وهذه النعمة تحدث عنها القرآن في قوله تعالى: (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [النحل: 78]. فالذاكرة ضرورية للتعلم لأن عملية التعلم تحتاج لتخزين المعلومات، وهذا ما نجده في الخلية العصبية، مع العلم أن الدماغ يحوي أكثر من تريليون خلية (1000000000000) وهذا العدد الضخم من الخلايا يعمل بدون أي خلل أو خطأ... إنه الله الذي أحسن كل شيء: (ذَلِكَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ * الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ * ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ) [السجدة: 6-9].

الفصل السابع

الضغوط النفسية وأثرها علي صحة الإنسان

محتويات الفصل :

1- الإجهاد النفسي يوثر علي الصحة البدنية والعقلية .

2- آيات كثيرة تحض علي الهدوء النفسي .

3- مساعدة الأخرين تعالج التوتر النفسي .

4- النميمة والاكتئاب .

5-نصائح لعلاج التوتر النفسي من العلم والقرآن :

*علاج التردد والإحساس بالذنب- علاج الإكتئاب - علاج الإحباط - علاج الإنفعالات -علاج الخوف من المستقبل - علاج حالات اليأس وفقدان الأمل .

6- علاج المشاعر السلبية في ضوء العلم والقرآن .

الفصل السابع

الضغوط النفسية وأثرها علي صحة الإنسان

الغضب والتفكير السلبي والضغط النفسي تعتبر عوامل مدمرة لصحة القلب والجسد، ولذلك أمرنا الإسلام بالابتعاد عنها. لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم يغضب لأمر من أمور الدنيا إلا أن تُنتهك حرمة من حرمات الله تعالى! فكان رضاه من أجل الله وغضبه من أجل الله، فكان بذلك أسعد الناس وأكثرهم استقراراً وطمأنينة، وضرب لنا أروع الأمثلة في ذلك. ولم يكد يمرّ يوم على رسول الله إلا وتحدث معه أحداث تدعو للغضب والانفعال والتوتر النفسي، ولكننا لم نعلم أنه غضب مرة واحدة إلا عندما يتعدى أحد على حدّ من حدود الله . فقد كان النبي الكريم يعالج أي مشكلة بهدوء وأناة وهذا ما جعل الناس يدخلون في دين الله أفواجاً ولذلك مدحه الله في كتابه المجيد فقال في حقه: (وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ) [القلم: 4].

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن التوتر النفسي والضغوط والغضب تعتبر عوامل مدمرة لصحة الإنسان وقلبه وقد تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل السرطان! ويعتقد الباحثون أنه على الرغم من أن ممارسة التمارين الرياضية وإتباع حمية غذائية جيدة وغيرها من العوامل ذات أهمية حيوية لصحة القلب، إلا أن للعوامل الاجتماعية والسعادة والإحساس بالرضا والكمال والعمل من أجل هدف في الحياة، تأثير بدورها.

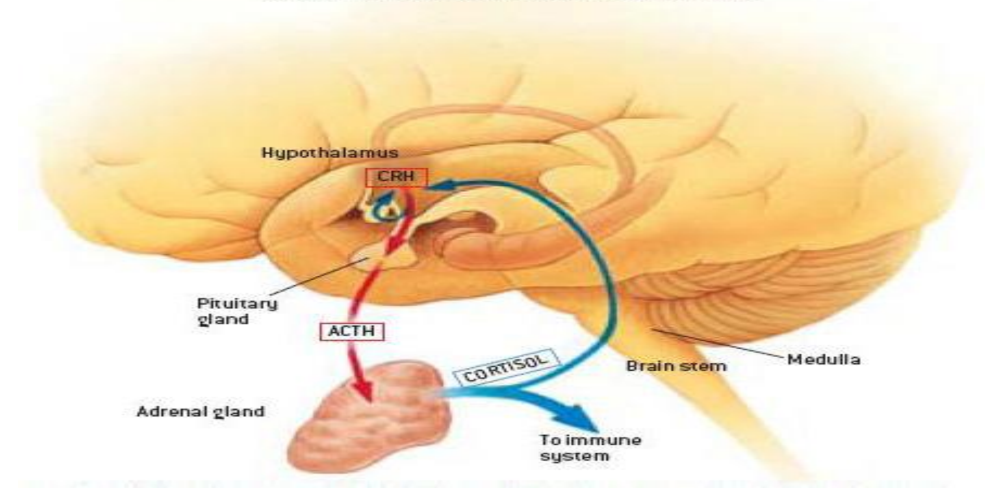
بل إن النبي الكريم كان يأمر أصحابه أن يرددوا عبارة مهمة تعبر عن الرضا، صباحاً ومساءً وهو هذا الذكر: (رضيت بالله تعالى رباً وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً)، وكان يقول: من قال ذلك عشر مرات صباحاً ومساءً كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة.

وكما يؤكد الباحثون أن الرضا يعتبر من أهم الوسائل العلاجية لأي مرض نفسي، فمعظم الاضطرابات النفسية ناتجة عن عدم الرضا، ويعتبر الغضب على رأس العوامل القاتلة للإنسان، ويسبب الموت المفاجئ والجلطة الدماغية واحتشاء العضلة القلبية وضغط الدم .

الإجهاد النفسي يؤثر على الصحة البدنية والعقلية:

أن الإجهاد والضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد بشكل يومي يمكن أن تسبب بعض أنواع السرطان، في حين وجدت دراسة أوروبية مشابهة أن الإجهاد مضر لصحة القلب. وأظهرت الدراسة التي نفذها باحثون من جامعة "ييل" الأمريكية، أن الضغوط النفسية اليومية قد تحفز نمو الأورام، وأن أي صدمة، عاطفية أو جسدية، يمكن أن تكون بمثابة "ممر" بين الطفرات السرطانية التي تؤدي في النهاية إلى الإصابة بأورام خطيرة. أن الظروف اللازمة للإصابة بهذا المرض يمكن أن تتأثر بالبيئة العاطفية بما في ذلك كل المهام اليومية التي نقوم بها سواء في العمل أو في نطاق العائلة.

وتناولت دراسة أوروبية جانباً آخر للإجهاد، وتأثيره السلبي على القلب وما يمكن أن يتسبب به من أمراض، لتؤكد علمياً الاعتقاد السائد منذ القدم بارتباطه بالنوبات القلبية. وأُخضع كل المشاركين لاختبارات ضغط ومن ثم قيست مستويات هرمون الكورتيزول، وهو هرمون الإجهاد الابتدائي الذي ينتجه الجسم عندما يتعرض إلى ضغوطات نفسية أو جسدية، ويؤدي في حال إطلاقه إلى تضييق الشرايين. ولاحظ الباحثون أن المشاركين ممن أصيبوا بالإجهاد جراء الاختبارات كانوا الأكثر عرضة، وبواقع الضعف، للإصابة بضيق الشرايين، عن أولئك الذين احتفظوا بهدوئهم.



نرى في هذا الرسم الآلية التي يعمل بها الكورتيزول cortisol وهو عبارة عن هرمون منشط ينظم ضغط الدم ووظيفة القلب الوعائية وجهاز المناعة، كما يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون ونتيجة لزيادة الضغوط سواء البدنية مثل المرض أو الصدمة، ويزيد إنتاج هرمون الكورتيزول كردّ طبيعي وضروري في الجسم إذا بقيت مستويات التوتر عالية لفترة زمنية طويلة. وقد وجدت دراسة بريطانية جديدة أن الإجهاد الناجم عن العمل عامل مهم في حدوث أمراض القلب وداء السكري والتعرض لأخطار السكتة الدماغية.

آيات كثيرة تحض على الهدوء النفسي :

إن الذي يتأمل القرآن يلاحظ أن كثيراً من الآيات تأمرنا بالصبر وعدم الغضب والتسامح والعفو، ومن هذه الآيات قوله تعالى: (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) [الشورى: 40]. ويقول أيضاً: (وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ * وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ) [النحل: 126-128].

ويقول في حق المتقين الذين وعدهم جنات عرضها السموات والأرض: (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران: 134]. وأفضل طريقة لعلاج الضغوط النفسية هي العفو، لأن الله تعالى يقول: (وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) [البقرة: 237].

فجزء كبير من الضغوط اليومية التي يتعرض لها الإنسان سببها الإحساس بالظلم وعدم القدرة على النيل من الآخرين، ولكن بمجرد أن يمارس الإنسان "العفو" فإن المشكلة تتبخر مثل الحرارة عندما تبخر الماء! ولذلك كان النبي الكريم أكثر الناس عفواً، ويكفي أن نتذكر يوم فتح مكة عندما نصره الله على أعدائه الذين استهزؤوا به وآذوه وأخرجوه وشتموه، ولكنه عفا عنهم وقال: اذهبوا فأنتم الطلقاء!

إن هذا الموقف هو درس لكل مؤمن أحب رسول الله صلى الله عليه وسلم، ومن رحمة الله تعالى بعباده أنه جعل ثواب التسامح والعفو كبيراً جداً في الآخرة، وجعل ثوابه عظيماً في الدنيا وهو التمتع بصحة أفضل واستقرار نفسي أكبر!

وتأملوا معي هذا النص القرآني الرائع: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ) [فصلت: 34-35]، فمهما كانت مشكلتك مع الآخرين يمكن حلّها بمجرد المعاملة بالتي هي أحسن وبقليل من الصبر وبكلمة طيبة كما قال الله تعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ) [إبراهيم: 24-25].

مساعدة الآخرين تعالج التوتر النفسي:

النبي يوصي بمساعدة الآخرين وقضاء حوائجهم :

أحاديث كثيرة جاء بها نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم يؤكد فها على أهمية التعاون ومساعدة الآخرين ومدّ يد العون لهم. حتى إن النبي الكريم اعتبر أن الإيمان لا يكتمل حتى تحب لأخيك ما تحبه لنفسك!! واعتبر أن الذي ينام وجاره جائع وهو يعلم فهو ناقص الإيمان، ومن زاره ضيف ولم يكرمه فهو ناقص الإيمان...

يقول عليه الصلاة والسلام: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه) [صحيح الألباني 7384]. ويقول أيضاً: (المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلما ستره الله يوم القيامة) [صحيح الألباني 7988].

هذا حديث عجيب ندرك من خلاله مدى اهتمام النبي بمساعدة الآخرين وحب الخير لهم، حتى إن النبي اعتبر أن أي عمل تقوم به تفرج عن مسلم كربة من كرب الدنيا أو تستر عليه عيباً أو تقضي له حاجة... فإن الله سيعطيك من الأجر أضعاف ما قمت به في الدنيا.

يقول النبي الأعظم: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت) [رواه البخاري ومسلم]. إن إكرام الضيف هو سنة يحبها الله ورسوله وإن الله يعطي عليها أجراً عظيماً. والإسلام لم يأمر بمساعدة الآخرين فحسب، بل بكفّ الأذى عنهم وعدم إيذائهم.

والآن وبعدما رأينا كيف اهتم الإسلام بهذا الجانب الاجتماعي وحافظ على سلامة المجتمع وتماسكه وانتشار المحبة والود والعطف والتراحم بين المؤمنين، نسأل: هل هناك من إعجاز علمي أو فوائد طبية ونفسية لمثل هذا العمل؟!

دراسة علمية تؤكد أن مساعدة الآخرين تعالج التوتر النفسي :

أكد الخبراء في مجال علم النفس أن مساعدة الآخرين من شأنها أن تخفف توتر الأعصاب، حيث إن الانخراط في معاونة الآخرين يحفز إفراز هرمون "الإندورفين"، وهو هرمون يساعد على الشعور بالراحة النفسية والنشوة.

ويؤكد المدير السابق لمعهد "النهوض بالصحة" في الولايات المتحدة الأمريكية "آلان ليكس" أن معاونة الآخرين تساعد على تقليل حدة الضغط العصبي، حيث إن مساعدة الفرد للآخرين تقلل من تفكيره بهمومه ومشاكله الشخصية ومن ثم يشعر بالراحة النفسية. وأشار الباحث إلى ضرورة توافر ثلاثة شروط أساسية

عند مساعدة المرء للآخرين للتمتع بالجوانب الإيجابية للمساعدة، وهي أن تكون المساعدة منتظمة، وأن يتاح اتصال شخصي بين الشخص "المساعد" وطالب المساعدة وأن يكون طالب المساعدة خارج نطاق المعارف أو العائلة أو الأصدقاء.

أن الإنسان ليس مجبراً على مساعدة الغرباء، وهو حرّ تماماً في اتخاذ قرار المساعدة من عدمه وأن تلك الحرية تعد أمراً مهما للحصول على النتائج النفسية المرغوبة من مساعدة الآخرين. وعلى العكس من ذلك يكون الشخص "مجبراً" على مساعدة الأصدقاء والأقارب.



الاكتئاب هو مرض العصر، ملايين الإصابات سنوياً نجدها وبخاصة في العالم غير الإسلامي، منها ما يؤدي للانتحار أحياناً. ولكن الإسلام حرص على المؤمن وأمره بحب الخير ومساعدة الآخرين، لأن الله تعالى يعلم أن هذا العمل يعالج الاكتئاب ويرفع النظام المناعي لدى الإنسان... فانظروا معي إلى عظمة هذا الدين... ألا يستحق أن يُتَّبَع!

اكدت الدراسات العلمية سابقة أن أهمية التسامح والعفو عن الآخرين وعدم الغضب... كل ذلك يؤدي إلى تحسين كفاءة النظام المناعي لدى الإنسان وبالتالي وقايته من مختلف الأمراض. ويمكن القول إن أي عمل خير تقوم به يمكن أن يساهم في تحسين الحالة النفسية ورفع مستوى النظام المناعي وإعطاء جسمك جرعة مناعية إضافية ضد الأمراض وبخاصة التوتر النفسي.

إن الإسلام عندما اهتم بأعمال الخير إنما جاء هذا التشريع لمصلحة الإنسان والمجتمع وللفوز بثواب الدنيا والآخرة. ولذلك نجد آيات كثيرة تحض المؤمن على التعاون وتقديم الخدمات للآخرين مجاناً ودون مقابل. وانظروا كيف أن هذا الباحث وبعد تجارب كثيرة تبين له أن أفضل أنواع المساعدة عندما لا تطلب أجراً أو شكراً على مساعدتك، ومن هنا ندرك أهمية قوله تعالى: (وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا) [الإنسان: 8-9].

النميمة والاكتئاب:

إن الله تبارك وتعالى أمرنا أن نتجنب الظن السيء والنميمة والغيبة والتجسس وغير ذلك من العادات القبيحة، يقول تبارك وتعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) [الحجرات: 12]، إنها آية عظيمة شبه الله فيها من يتكلم على غيره بكلام يكرهه فكأنما أكل لحمه وهو ميت!

والهدف من هذا التشبيه أن ينفِّرنا من هذه العادة السيئة ، لأن الله تعالى يريد لنا الحياة السعيدة. ولكن ما كشفت عنه الأبحاث مؤخراً تؤكد صدق ما جاء في القرآن الكريم. فقد ثبُت علمياً أن الإكثار من الظن بالآخرين وبخاصة المقربين مثل ظن الزوج بالزوجة أو العكس، إنما يؤدي إلى الكثير من الوساوس التي تصبح مزمنة يصعب التخلص منها.

كما كشفت دراسة جديدة قام بها باحثون في جامعة فلوريدا الأمريكية أن نشر الإشاعات، والنميمة الاجتماعية، قد لا يؤذيان طلاب المدارس المراهقين جسدياً إلا أنهما يؤديان إلى نتائج ضارة على صحتهم النفسية، و قد تمتد معهم لفترة طويلة من حياتهم من المحتمل أن تصل إلى مرحلة الشباب. وأثبتت دراسات أخرى أن كثرة الكلام والثرثرة وحب التجسس ومراقبة الآخرين، يؤدي مع الزمن إلى ضعف الذاكرة ويؤثر على نظام عمل القلب، حتى إن الدماغ يتأثر بما يسميه العلماء "عقدة التجسس" والتي يعاني منها كثيرون اليوم. وأثبتت الدراسة أن هناك صلة بين ما يصفه الباحثون بظاهرة "الوقوع ضحية العلاقات الاجتماعية" أثناء مرحلة المراهقة، وبين حدوث الكآبة والقلق في المرحلة الأولى من الشباب. ويلجأ بعض

الأشخاص إلى تشويه المكانة الاجتماعية للفرد وعلاقاته الاجتماعية، وذلك بحجزه، أو منعه من الاندماج في النشاطات الاجتماعية، ونشر الإشاعات عنه هذا ما يتسبب في تزايد حالات الكآبة والقلق لدى بعض الشباب.

إن مرض الوسواس القهري انتشر كثيراً في هذا العصر بسبب التطورات التكنولوجية الرهيبة والمتسارعة ، حيث نجد أن بعض الناس لا يستوعبون هذا التطور التقني فيصابون بنوع من أنواع الوسوسة ، ونقول كمسلمين إن مصدر هذه الوساوس هو الشيطان الذي تهمله الأبحاث العلمية. فالعلماء اليوم يتحدثون عن كل شيء باستثناء الشيطان! هذا المخلوق الذي هو ضعيف جداً ولكن تأثيره قوي على من غفل عن كتاب الله تعالى. والقرآن علمنا كيف نتقي شر هذا الشيطان ووسوسته بكلمات قليلة ولكنها كالقنبلة على الشيطان.

يقول تعالى يأمر حبيبه محمداً صلى الله عليه وسلم أن يستعيذ بالله من وساوس الشيطان: (وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ * وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ) [المؤمنون: 97-98]. فهل تردّد هذه الآيات كل يوم ؟ وهل تدرك أهمية هذا السلاح في مواجهة أمراض العصر؟. إن المؤمن هو الأكثر سعادة في هذه الحياة ، على عكس ما يروج الملحدون له ، لأن التعاليم القرآنية جميعها تهدف إلى إسعاد المؤمن الذي رضي بالله تعالى رباً وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً ، فهذه هي السعادة الحقيقية. من هنا ندرك أهمية التعاليم القرآنية في الوقاية من الاكتئاب والإحباط وغيرها من الاضطرابات النفسية ، ونقول لكل من لا تعجبه تعاليم هذا القرآن أو يعتبر أن القرآن لا يتماشى مع روح العصر والتطور: أليس ما يكشفه علماء النفس اليوم هو نفس ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرناً.

نصائح لعلاج التوتر النفسي من العلم والقرآن:

علاج التردد والإحساس بالذنب:

يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية على أهمية أن تنظر لجميع المشاكل التي تحدث معك على أنها قابلة للحل، بل يجب عليك أن تستثمر أي مشكلة سلبية في حياتك لتجعل منها شيئاً إيجابياً. وقد دلَّت الأبحاث الجديدة على أن الإنسان عندما ينظر إلى الشيء السلبي على أنه من الممكن أن يكون إيجابياً مفيداً وفعَّالاً، فإنه سيكون هكذا بالفعل.

إن كل واحد منا يتعرّض في حياته لبعض المنغصات أو المشاكل أو الهموم أو الأحداث، وكلما كانت قدرة الإنسان أكبر على تحويل السلبيات إلى إيجابيات، كان هذا الإنسان قادراً على التغلب على التردد والخوف وعقدة الإحساس بالذنب.

إذن أهم عمل يمكن أن تحول به الشرّ إلى خير هو أن تنظر إلى الأشياء السلبية بمنظار إيجابي، وهذا ما فعله القرآن عندما أكد لنا أن الأشياء التي نظنها شراً قد يكون من ورائها الخير الكثير، وهذه قمة الإيجابية في التعامل مع الأحداث، يقول تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) [البقرة: 216]. إن هذه الآية تمثل سبقاً علمياً في علم البرمجة اللغوية العصبية، لأنها بمجرد أن نطبقها سوف تحدث تأثيراً عجيباً إيجابياً ينعكس على حياتنا النفسية بشكل كامل.

علاج الاكتئاب:

يقول علماء النفس: إن أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض النفسية وبخاصة الاكتئاب أن تكون ثقتك بالشفاء عالية جداً، حتى تصبح على يقين تام بأنك ستتحسن، وسوف تتحسن بالفعل. وقد حاول العلماء إيجاد طرق لزرع الثقة في نفوس مرضاهم ، ولكن لم يجدوا إلا طريقة واحدة فعالة وهي أن يزرعوا الثقة بالطبيب المعالج. فالمريض الذي يثق بطبيبه ثقة تامة، سوف يحصل على نتائج أفضل بكثير من ذلك المريض الذي لا يثق بطبيبه. وهذا ما فعله القرآن مع فارق واحد وهو أن الطبيب في القرآن هو الله سبحانه وتعالى!!! ولذلك فإن الله هو من أصابك بهذا الخلل النفسي وهو القادر على أن يصرف عنك هذا

الضرّ، بل وقادر على أن يبدله بالخير الكثير، يقول تعالى: (وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [يونس: 107].

لقد كانت هذه الآية تصنع العجائب معي في أصعب الظروف، فكلما مررتُ بظرف صعب تذكرتُ على الفور هذه الآية، واستيقنتُ بأن الحالة التي أعاني منها إنما هي بأمر من الله تعالى ، وأن الله هو القادر على أن يحول الضرّ إلى خير، ولن يستطيع أحد أن يمنع عني الخير، فيطمئن قلبي وأتحول من حالة شديدة مليئة بالاكتئاب إلى حالة روحانية مليئة بالسرور والتفاؤل، وبخاصة عندما أعلم أن الظروف السيئة هي بتقدير الله تعالى، فأرضى بها لأنني أحبّ الله وأحبّ أي شيء يقدّره الله عليّ.

وسؤالي: ألا ترضى أن يكون الله هو طبيبك وهو مصدر الخير وهو المتصرّف في حياتك كلها؟ فإذا ما عشتَ مع الله فهل تتخيل أن أحداً يستطيع أن يضرك والله معك!

علاج الإحباط:

ما أكثر الأحداث والمشاكل التي تعصف بإنسان اليوم ، فتجد أنواعاً من الإحباط تتسرّب إليه نتيجة عدم تحقق ما يطمح إليه. فالإحباط هو حالة يمر فيها الإنسان عندما يفشل في تحقيق عمل ما ، في حال زاد الإحباط عن حدود معينة ينقلب إلى مرض صعب العلاج. ولو بحثنا بين أساليب العلاج الحديثة نجد علاجاً يقترحه الدكتور "أنتوني روبينز" الذي يعتبر من أشهر المدربين في البرمجة اللغوية العصبية ، حيث يؤكد هذا الباحث أن الحالة النفسية تؤثر على وضعية الجسم وحركاته ومظهره. ولذلك فإن الإنسان المصاب بدرجة ما من الإحباط تجد الحزن يظهر عليه وتجده يتنفس بصعوبة ويتحدث ببطء ويظهر عليه أيضاً الهمّ والضيق.

ولذلك يقترح روبينز أن تتظاهر بالفرح والسرور وستجد الفرح يغمرك شيئاً فشيئاً. بل إن أفضل حالة هي تلك التي تسلم نفسك لقدرها وتنسى همومك وتعيش في حالة من التأمل والروحانية ، وهذا ما أمرنا القرآن به بقوله تعالى: (وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ) [لقمان: 22].

علاج الانفعالات:

تخبرنا الإحصائيات أنه يموت أكثر من 300 ألف إنسان كل عام في الولايات المتحدة الأمريكية فقط. وهؤلاء يموتون موتاً مفاجئاً بالجلطة القلبية. وتؤكد الأبحاث أن الغضب والانفعال هو السبب الرئيسي في الكثير من أمراض القلب وضغط الدم والتوتر النفسي. ولكن كيف يقترح العلماء علاج هذه المشكلة التي هي من أصعب المشاكل التي يعاني منها كل إنسان تقريباً؟ إنهم يؤكدون على أهمية التأمل والاسترخاء ويؤكدون أحياناً على أهمية الابتعاد عن مصدر الغضب والانفعالات، وبعض الباحثين يرى أن علاج الغضب يكون بالتدريب على ألا تغضب!

ولكنني وجدتُ كتاب الله تعالى قد سبق هؤلاء العلماء إلى الحديث عن علاج لهذه المشكلة. فكل إنسان يغضب تتسرع دقات قلبه ويزداد ضغط الدم لديه ، ولذلك يؤكد القرآن على أهمية أن تجعل قلبك مرتاحاً ومطمئناً وتبعد عنه أي قلق أو توتر أو تسرع في دقاته أو ازدياد في كمية الدم التي يضخها القلب. ولكن كيف نحصل على هذا الاطمئنان؟ إنه أمر بغاية السهولة ، فمهما كنتَ منفعلاً أو غاضباً أو متوتراً يكفي أن تذكر الله وتستحضر عظمة الخالق تبارك وتعالى فتستصغر بذلك الشيء الذي انفعلت لأجله، ولذلك يقول تعالى عن صفة مهمة يجب أن يتحلى بها كل مؤمن: (الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28].

علاج الخوف من المستقبل:

هنالك مشكلة يعاني منها كل واحد منا تقريباً وهي الخوف من "المستقبل المادي" إن صحّ التعبير، وهي أن يخاف أحدنا أن يُفصل من وظيفته فيجد نفسه فجأة دون أي راتب أو مال. أو يخاف أحدنا أن يخسر ما لديه من أموال فينقلب من الغنى إلى الفقر ، أو يخشى أحدنا أن تتناقص الأموال بين يديه بسبب ارتفاع الأسعار أو نقصان الرزق أو الخسارة في تجارة ما .. وهكذا. إن هذه المشكلة يعاني منها الكثير ، أن الله هو الرزاق وهو من سيحلّ لي هذه المشكلة . نتذكر قوله تعالى: (وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) [العنكبوت: 60].

علاج حالات اليأس وفقدان الأمل:

هنالك مشاكل يعتقد الكثير من الناس أنها غير قابلة للحل، وأهمها المشاكل الاقتصادية والمادية، وهذه المشاكل يعاني منها معظم الناس وتسبب الكثير من الإحباط والتوتر والخوف من المستقبل. ولو سألنا أكبر علماء النفس والبرمجة اللغوية العصبية عن أفضل علاج لهذه المشكلة نجدهم يُجمعون على شيء واحد وهو الأمل! إن فقدان الأمل يسبب الكثير من الأمراض أهمها الإحباط، بالإضافة إلى أن فقدان الأمل سيعطل أي نجاح محتمل أمامك. فكم من إنسان فشل عدة مرات ثم كانت هذه التجارب الفاشلة سبباً في تجربة ناجحة عوّضته عما سبق، لأنه لم يفقد الأمل من حل المشكلة. وكم من إنسان عانى من الفقر طويلاً ولكنه بقي يعتقد بأن هذه المشكلة قابلة للحل، فتحقق الحل بالفعل وأصبح من الأغنياء بسبب أساسي وهو الأمل.

إن ما يتحدث عنه العلماء اليوم من ضرورة التمسك بالأمل وعدم اليأس هو ما حدثنا القرآن عنه بل وأمرنا به، والعجيب أن القرآن جعل من اليأس كفراً!! وذلك ليبعدنا عن أي يأس أو فقدان للأمل، ولذلك يقول سبحانه وتعالى: (وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: 87].

علاج المشاعر السلبية في ضوء العلم والقرآن:

الطريقة العلمية لعلاج الفشل:

ربما يكون من أكثر الكتب مبيعاً على مستوى العالم اليوم ما يدور حول البرمجة اللغوية العصبية ، ولو طالعنا هذه الكتب أو بعضاً منها نلاحظ أن علماء هذه البرمجة يقترحون طريقة عملية لعلاج الخلل في النفس البشرية ، مثل الفشل والاكتئاب والمشاعر السلبية وغير ذلك. إن الطريقة الناجحة والأكثر استخداماً من قبل المعالجين والمحاضرين هي أن يجلس الشخص الذي يعاني من مشاعر سلبية ويضع ورقة وقلماً ويفكر بعدد من المشاعر السلبية الموجودة فيه، أو التي يحس بها ، ثم يكتب عدة مشاعر إيجابية يطمح إلى تحقيقها ويظن بأنها تحقق له النجاح.

الآن يبدأ بالتفكير بما دوَّنه من مشاعر سلبية وما تسببه له فيما لو استمر تفكيره على هذه الحال ، يبدأ بتخيل المواقف الصعبة التي سيمرّ بها فيما لو ظل الحال على ما هو عليه من انفعالات سلبية وتصرفات قد تسيء له. يتصور نظرة المجتمع له وهو يحمل هذه الاعتقادات والأحاسيس السلبية ، يحاول أن يتخيل ردود أفعال المجتمع المحيط به على ما يحمله من أفكار سلبية منفّرة.

بعد ذلك ينتقل إلى المشاعر الإيجابية والأفكار التي يحلم أن يحملها والصفات التي يود أن يتحلى بها، يفكر بنتائجها الإيجابية ، يفكر بما ستقدمه له من استقرار نفسي وجسدي ، ويتصور الحالة التي سيكون عليها فيما لو تحلى بهذه الصفات الإيجابية. يحاول أن يتخيل حجم الفوائد التي سيجنيها من المشاعر الإيجابية وكيف ستتغير نظرة من حوله إليه، يتخيل مدى محبة الآخرين له وكيف سيكسب احترامهم وتقديرهم وثقتهم به. وفي هذه الحالة سوف تتفاعل هذه الأفكار وتنفذ إلى العقل الباطن ويبدأ التغيير باتجاه الأفضل ، فالنفس البشرية بطبيعتها تميل إلى حب النجاح وحب الاستقرار وحب الأمل.

لماذا يختار المعالجون هذا الأسلوب؟

هذا سؤال لا بدّ منه ، فعلماء البرمجة اللغوية العصبية يفضلون هذا الأسلوب لعدة أسباب أهمها النتائج العجيبة التي يقدمها ، فقد ساهم هذا الأسلوب في علاج آلاف البشر وتحسين أدائهم وساهم أيضاً في

تحويلهم من أناس سلبيين لا يقدمون أي فائدة لأنفسهم أو لمجتمعهم ، حوّلهم إلى أناس إيجابيين امتلئوا بالأمل والمحبة ، وأصبحوا يحققون نجاحات مبهرة في حياتهم.

لقد درس علماء البرمجة الكثير من الأناس الناجحين مادياً ، فوجدوا أنهم يتبعون هذا الأسلوب في حياتهم ، فتجدهم يتخيلون النجاح الذي سيحققونه وما ينتج عنه من فوائد ، ويتخيلون بنفس الوقت الفشل وما ينتج عنه من عواقب، فتجدهم يبذلون جهداً مضاعفاً لإبعاد أي فشل عنهم ولكسب النجاح باستمرار. إن علماء النفس وجدوا أن الإنسان يستجيب لأسلوب الثواب والعقاب. وأن طاقة الإنسان الكامنة كي تتحرر لا بدّ من أهداف تضعها أمامها وتعمل على تحقيقها. وباختصار فإن هذه الطريقة تعتمد على تصور النواحي السلبية والنواحي الإيجابية في نفس الوقت، وترك النفس لتختار الناحية الإيجابية وتتفاعل معها. ولكن ماذا عن كتاب الله تعالى؟

هل تحدث القرآن عن هذا الأسلوب؟

إن الذي يتأمل كتاب الله تعالى يلاحظ أنه استخدم هذه الطريقة في علاج الفشل لدى البشر ، وعلاج المشاعر السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية. وهذا نجده في كل القرآن وليس في آية محددة. وسوف نستعرض مثالاً من كتاب الله تعالى ونرى التفوق الكبير للقرآن على العلم الحديث.

لقد قدّم لنا القرآن تصورات كثيرة إيجابية وسلبية وعرضها أمامنا وكأننا نراها ، ثم عرض لنا النتائج التي تسببها ثم ترك لنا حرية الاختيار. حتى إننا لا نكاد نجد آية تتحدث عن الجنة إلا ومعها آية تتحدث عن النار، ولا نكاد نجد آية تتحدث عن العمل الصالح ومحاسنه ، إلا وتليها آية تتحدث عن العمل السيئ وعواقبه وسلبياته.

كيف عالج القرآن الفشل واليأس؟

ماذا يمكن لإنسان فقد الأمل من كل شيء أن يفعل؟ كيف يمكن له أن ينجح في الدنيا والآخرة؟ ينادي الله تعالى هؤلاء اليائسين الذين أسرفوا على أنفسهم وارتكبوا المعاصي ، يناديهم نداء مفعماً بالرحمة ، يقول تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ



الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَأَنِيبُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَرُونَ) [الزمر: 53-54].

في هذا النداء يأمر الله هؤلاء اليائسين بألا يفقدوا الأمل من رحمة الله تعالى ، ويخبرهم بأن الذنوب والفشل والمعاصي وكل أنواع الإسراف التي ارتكبوها فإن الله تعالى يمحوها بلمح البصر بشرط أن يرجع الإنسان وينيب إلى الله تعالى بقلب سليم!

ثم يحذرهم من عذاب سيأتيهم إن لم يفعلوا ذلك ويرجعوا إلى الله ويتوبوا إليه. إذن تأمل معي كيف جاءت الآية الأولى بخبر إيجابي والآية الثانية جاءت بخبر سلبي ، فالآية الأولى تتحدث عن مغفرة الله ورحمته ، وعدم اليأس: (لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ). أما الآية الثانية فتحذر من عواقب عدم الرجوع إلى الله وأن العذاب سيأتي: (وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ).

ثم تأتي الآيات التالية لتصور لنا نتائج الأعمال السلبية إذا بقينا عليها، وتأمرنا بتغييرها فوراً، يقول تعالى: (وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ) [الزمر: 55]. وتأمل معي أخي الحبيب الأمر الإيجابي (وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ) ويليه مباشرة النتيجة السلبية المؤلمة لمن لا ينفذ الأمر الإلهي (مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ).

ثم تأتي مرحلة التصور لنتائج الفعل السلبي من خلال آيات مرعبة ، تصور لنا هذه الآيات احتمالات متعددة لنتائج سلبية مؤكدة الحدوث فيما لو لم نستجب للتغيير الإيجابي الذي يأمرنا القرآن به ، يقول تعالى: (أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَا عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ * أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي لَكُنْتُ مِنَ الْمُتَّقِينَ * أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى الْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (58) بَلَى قَدْ جَاءَتْكَ آيَاتِي فَكَذَّبْتَ بِهَا وَاسْتَكْبَرْتَ وَكُنْتَ مِنَ الْكَافِرِينَ * وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ) [الزمر: 56-60].

وتتضمن هذه الآيات الخمس تصورات لما يمكن حدوثه:

(أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَا): نتيجة سلبية تتضمن الحسرة والندم.

(أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي): نتيجة سلبية تتضمن أحلاماً لن تتحقق.

(أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى الْعَذَابَ): نتيجة سلبية تتضمن تمنّي الرجوع إلى الماضي ولكن هيهات أن يحدث ذلك.

ولكن ماذا يحدث لو استجبنا للبرمجة القرآنية وطبقنا ما أمرنا الله تعالى به ، انظر إلى الآية التالية التي تصور لنا النتائج الإيجابية العظيمة في ذلك اليوم: (وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [الزمر: 61].

وتتضمن هذه الآية ثلاثة نجاحات متتالية:

1- النجاة من عذاب الله يوم القيامة: (وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ).

2- لن يكون هنالك أي أمر سيء في المستقبل: (لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ).

3- لن يكون هنالك أي حزن على ما مضى: (وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ).

إنه نصّ واحد يحوي كل هذه العجائب ، فكيف بنا لو أردنا أن نستخرج من القرآن جميع الآيات التي تسير وفق هذا النظام الإلهي المحكم؟ إننا لن نحصي كل الآيات لأن القرآن مليء بالعجائب والأسرار!

يطمح العلماء اليوم وفي محاولات منهم لإزالة المشاعر السلبية أن يجعلوا الشخص الذي يعاني من هذه المشاعر يتصور احتمالات النتائج السلبية التي سيمر بها فيما لو ظل الحال على ما هو عليه، وأن يتصور في نفس الوقت النتائج الإيجابية العظيمة التي سيجنيها فيما لو غير هذه المشاعر باتجاه الأفضل، وهذه الطريقة قد أعطت نتائج عظيمة في علاج المشاعر السلبية والتغيير نحو الأفضل.

إن القرآن العظيم استخدم هذه الطريقة قبل أن يكتشفها العلماء بأربعة عشر قرناً، فنجد في كل نص من نصوصه تصويراً دقيقاً للمشاعر السلبية وما قد تسببه في المستقبل، وبنفس الوقت يصور لنا بدقة النواحي الإيجابية ونتائجها وفوائدها في الدنيا والآخرة. وتأمل معي هذا التصوير الرائع الذي يضعه القرآن أمامنا، وكيف يبين لنا النتيجة السلبية والنتيجة الإيجابية ويقارن بينهما ثم يترك لنا حرية الاختيار: (أَفَمَنْ يُلْقَى فِي النَّارِ خَيْرٌ أَمْ مَنْ يَأْتِي آَمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ) [فصلت: 40]. هذا سؤال ينبغي علينا أن نحضر الإجابة عنه منذ هذه اللحظة لكي ينجينا الله من عذاب أليم. نسأل الله تعالى أن يجعل حياتنا كلها إيجابية وأن يعيننا على تطبيق ما جاء في كتابه إنه على كل شيء قدير.

الفصل الثامن

أسرار القلب والروح

محتويات الفصل :

1- آيات قرآنية تدل علي أن القلب مركز للتفكير وأتخاذ القرار.

2- إثبات عمل القلب :

في حق المؤمنين:
الوجل- الإخبات- الإنابة- الطمأنينة –التقوى- السكينة- اللين- الخشوع- الطهارة –الهداية- العقل- التدبر- الفقه- الإيمان- السلامة من الغل للمؤمنين- الرضا والتسليم .

في حق الكفار:
الإنكار- الكبر- الإعراض واللهو- الاشمئزاز- العمى –المرض - القسوة- الغمرة- الران - العداوة للحق وأهله.

3- حقائق القلب .
4- علاقة الدماغ بالقلب.
6- مشاهد مثرة .
7- القلب مسئول عن العواطف .
8- ذبذبات القلب .
9- أنها آية عظيمة.
10- القلب والادراك.
11- السبق القرآنئ في علم القلب .
12- الضغوط النفسية واثرها علي القلب.
13- الاجهاد النفسي واثرة علي القلب.
14- التفاؤل واثره علي القلب.
15- القلب والروح .

الفصل الثامن

أسرار القلب والروح

أسرار كثيرة حول القلب والروح والتفكير والإيمان... وحقائق مذهلة أثبتها العلم وتحدث عنها القرآن....

لقد ذكر القرآن الكريم القلب على أنه مركز للتفكير و اتخاذ القرار في الآيات التالية :

الآية 179 من سورة الأعراف:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

الآية 46 من سورة الحج :

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

كما هو واضح من الآيات أن القلب كمكان للتعقل و التفكير مذكور مع الآذان كمركز للسمع و الأعين كمركز للرؤية ، أي أن الآيات تتكلم بصراحة على أن القلب هو مركز للعمليات العقلية و الايمان . بالقلب تتم عملية التعقل والتفقه ، وهنا قد يتبادر إلى الذهن أن عملية التعقل أساساً محلها القلب.

القلب هو موضع الإيمان الأصلي ، وإيمانه أهم أجزاء الإيمان ، ومن هنا كان قوله وعمله هو أصل الإيمان الذي لا يوجد بدونه ، مهما عملت الجوارح من الإيمان ، ولا خلاف بين عقلاء بني آدم في أن كل حركة بالجارحة لا تكون إلا بإرادة قلبية، وإلا فهي من تصرفات المجانين، أو حركات المضطرين فاقدي الإرادة .

فالقلب في حقيقة النفس الإنسانية– ليس ملك الأعضاء فحسب، بل هو أعظم من ذلك، إذ هو مصدر توجيهها، ومنبع عملها، وأساس خيرها أو شرها، فإذا كانت إرادته إيمانية، كانت الأفعال العضوية إيماناً، وإذا كانت إرادته إرادة كفر أو نفاق أو عصيان كانت تلك مثلها.

قال الله تعالي :
أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْأِيمَانَ وأَيَّدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ [المجادلة 22
ولَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْأِيمَانَ وزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ [الحجرات7 -2]
ولَمَّا يَدْخُلِ الْأِيمَانُ فِي قُلُوبِكُم [الحجرات 14
ولِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ ولِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ [آل عمران154 -4]

من المعلوم أن بجوار القلب مركز للأعصاب مكون من ثلاثة عقد عصبية وهو يعتبر جزءاً منه وهو ينظم عمل القلب بشكل مستقل عن الدماغ ، ولذلك عندما يتوقف القلب عن العمل لسبب ما يقوم الأطباء والمسعفون بتوجيه الصعق الكهربائي في غرفة الإنعاش إلى الصدر وليس إلى الدماغ ، ومع ذلك فالعلم الحديث لم يحدد بعد كافة وظائف هذه العقد ولا دليل على أن وظيفتها مقصورة فقط على التحكم بنبضات القلب كما أن حجمها ومكانها يوحي بوظائف أكثر من ذلك بكثير وكلها لم تدرس بعد .

هناك روح ونفس وعقل ودماغ وذهن وقلب وفؤاد وفطرة وغريزة وكل هذه العناصر والاعضاء وضعها الله في الانسان لتساعده على التفكير الصحيح السليم الموصل الى الادراك الصحيح السليم.[قد بينا لكم الآيات لعلكم تعقلون] .

يدرك العقل حقائق الوجود ، ويميز بين الحق والباطل ، وبه يهتدي إلى تحقيق المصالح واتقاء المضار ، وبه يتواصل مع بني جنسه ، ولولا العقل لظل الإنسان مثل بقية السوائم ، ولم تستطع أن تغير شيئاً من أحوالها ، قال تعالى" ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً . **لعقل** ليس الدماغ .. فللحيوانات دماغ لكنها لا تعقل .. لكنها تدرك بواسطة الحس الغريزي) او استرجاع الحواس ، وهناك بشر لا يعقلون .. مع ان الله منحهم العقل .. لكنهم عطلوه .. مع ان حواسهم سليمة،[إن شر الدواب عند الله الصم البكم].



إثبات عمل القلب:

وهذه بعض أعمال القلب مقرونة بما يدل عليها من الآيات، منها ما هو في حق المؤمنين ومنها ما هو في حق الكفار ونظراً لكثرتها اكتفيت بما ورد فيها العمل مسنداً إلى القلب – أو الصدر– بالمنطوق الصريح :

الوجل: إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ [الأنفال2-1].

الإخبات: ولِيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ [الحج:54]

الإنابة: مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ [ق:33] .

الطمأنينة: ولَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي [البقرة:260] ألا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ [الرعد:28] .

التقوى: ذَلِكَ ومَنْ يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ [الحج: 32] .

السكينة: هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ [الفتح:4] .

اللين: ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ [الزمر:23] .

الخشوع: أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ [الحديد:16] .

الطهارة: ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وقُلُوبِهِنَّ [الأحزاب:53] .

الهداية: ومَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ [التغابن:11] .

العقل: أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا [الحج:46].

التدبر: أَفَلا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا [محمد:24] .

الفقه: لَهُمْ قُلُوبٌ لا يَفْقَهُونَ بِهَا [الأعراف:179] .

الإيمان: مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ ولَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ [المائدة:41] .



السلامة من الغل للمؤمنين: ولا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلّاً لِلَّذِينَ آمَنُوا [الحشر:10].

الرضا والتسليم: أَنْفُسِهِمْ حَرَجاً مِمَّا قَضَيْتَ ويُسَلِّمُوا تَسْلِيماً [النساء:65] .

ومما ورد مسنداً إلى القلب غير المؤمن :

الإنكار: فَالَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ قُلُوبُهُمْ مُنْكِرَةٌ وهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ [النحل:22] .

الكبر: كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبِ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ [غافر:35] .

الإعراض واللهو: مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرٍ مِنْ رَبِّهِمْ مُحْدَثٍ إِلَّا اسْتَمَعُوهُ وهُمْ يَلْعَبُونَ الأنبياء:2-3]

الاشمئزاز: وإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ [الزمر:45] .

العمى: فَإِنَّهَا لا تَعْمَى الْأَبْصَارُ ولَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ [الحج:46] .

المرض: فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضاً [البقرة:10] .

القسوة: ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً [البقرة:74] .

الغمرة: بَلْ قُلُوبُهُمْ فِي غَمْرَةٍ مِنْ هَذَا [المؤمنون:63] .

الران: كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ [المطففين:14] .

العداوة للحق وأهله: قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ ومَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ [آل عمران: 118] .

هناك رؤية جديدة للقلب البشري ، فعلى مدى سنوات طويلة درس العلماء القلب من الناحية الفيزيولوجية واعتبروه مجرد مضخة للدم لا أكثر ولا أقل. ولكن ومع بداية القرن الحادي والعشرين ومع تطور عمليات زراعة القلب والقلب الاصطناعي وتزايد هذه العمليات بشكل كبير، بدأ بعض الباحثين يلاحظون ظاهرة غريبة ومحيرة لم يجدوا لها تفسيراً حتى الآن!

إنها ظاهرة تغير الحالة النفسية للمريض بعد عملية زرع القلب ، وهذه التغيرات النفسية عميقة لدرجة أن المريض بعد أن يتم استبدال قلبه بقلب طبيعي أو قلب صناعي ، تحدث لديه تغيرات نفسية عميقة ، بل إن التغيرات تحدث أحياناً في معتقداته ، وما يحبه ويكرهه ، بل وتؤثر على إيمانه أيضاً!! ومن هنا بدأتُ بجمع معظم التجارب والأبحاث والمشاهدات والحقائق حول هذا الموضوع ، ووجدتُ بأن كل ما يكشفه العلماء حول القلب قد تحدث عنه القرآن الكريم بشكل مفصّل! وهذا يثبت السبق القرآني في علم القلب ، ويشهد على عظمة ودقة القرآن الكريم ، وأنه كتاب رب العالمين.

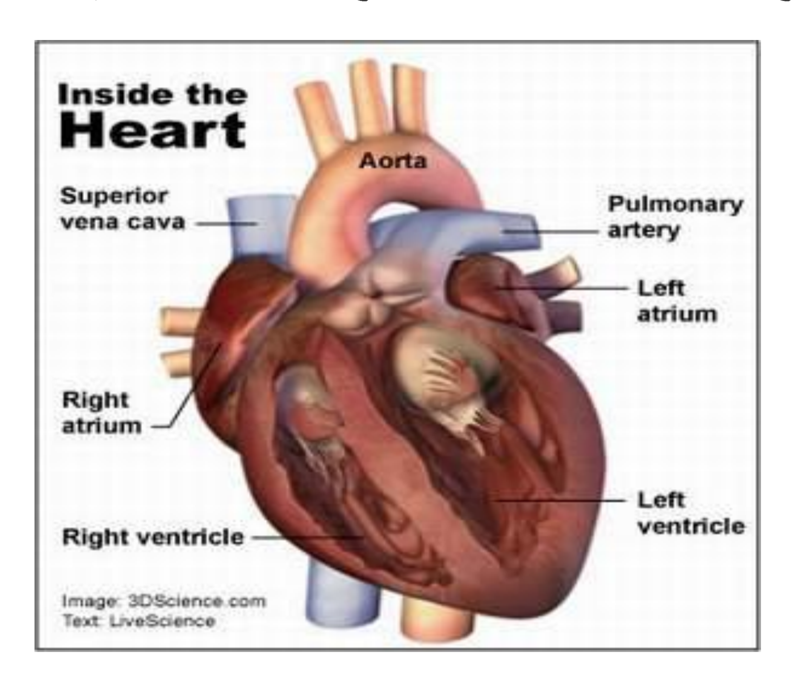
هناك بعض الباحثين يعتقدون أن القلب مجرد مضخة وأنه لا يوجد أي أثر لتغيير قلب المريض ، بل قد تحدث تغيرات نفسية طفيفة بسبب تأثير العملية. كما يعتقد البعض أن القلب المذكور في القرآن هو القلب المعنوي غير المرئي مثله مثل النفس والروح. فما هي حقيقة الأمر؟

والحقيقة أننا لو تتبعنا أقوال أطباء الغرب الذين برعوا في هذا المجال ، أي مجال علم القلب ، نرى بأن عدداً منهم يعترف بأنهم لم يدرسوا القلب من الناحية النفسية ، ولم يعطَ هذا الجزء الهام حقه من الدراسة بعد.

يُخلق القلب قبل الدماغ في الجنين ، ويبدأ بالنبض منذ تشكله وحتى موت الإنسان. ومع أن العلماء يعتقدون أن الدماغ هو الذي ينظم نبضات القلب ، إلا أنهم لاحظوا شيئاً غريباً وذلك أثناء عمليات زرع القلب ، عندما يضعون القلب الجديد في صدر المريض يبدأ بالنبض على الفور دون أن ينتظر الدماغ حتى يعطيه الأمر بالنبض. وهذا يشير إلى استقلال عمل القلب عن الدماغ ، بل إن بعض الباحثين اليوم يعتقد أن القلب هو الذي يوجّه الدماغ في عمله ، بل إن كل خلية من خلايا القلب لها ذاكرة! ويقول الدكتور Schwartz إن تاريخنا مكتوب في كل خلية من خلايا جسدنا.

حقائق القلب:

القلب هو المحرك الذي يغذي أكثر من 300 مليون مليون خلية في جسم الإنسان ، ويبلغ وزنه (250-300) غرام ، وهو بحجم قبضة اليد. وفي القلب المريض جداً يمكن أن يصل وزنه إلى 1000 غرام بسبب التضخم. يقوم قلبك منذ أن كنتَ جنيناً في بطن أمك (بعد 21 يوماً من الحمل) بالعمل على ضخ الدم في مختلف أنحاء جسدك ، وعندما تصبح بالغاً يضخ قلبك في اليوم أكثر من سبعين ألف لتر من الدم وذلك كل يوم ، هذه الكمية يضخها أثناء انقباضه وانبساطه، فهو ينقبض أو يدق كل يوم أكثر من مئة ألف مرة ، وعندما يصبح عمرك 70 سنة يكون قلبك قد ضخ مليون برميل من الدم خلال هذه الفترة!



يزود القلب عبر الدم جميع خلايا الجسم بالأكسجين ، فالخلايا تأخذ الأكسجين لتحرقه في صنع غذائها ، وتطرح غاز الكربون والنفايات السامة التي يأخذها الدم ويضخها عبر القلب لتقوم الرئتين بتنقية هذا الدم وطرح غاز الكربون. طبعاً تأخذ الرئتين الأكسجين الذي نتنفسه وتطرح غاز الكربون من خلال عملية التنفس (الشهيق والزفير) ، إن شبكة نقل الدم عبر جسمك أي الشرايين والأوعية لو وصلت مع بعضها لبلغ طولها مئة ألف كيلو متر!!

علاقة الدماغ بالقلب:

هل الدماغ يتحكم بعمل القلب كما يقول العلماء ، أم أن العكس هو الصحيح؟ ينبغي علينا أن نعلم أن علم الطب لا يزال متخلفاً!! وهذا باعتراف علماء الغرب أنفسهم ، فهم يجهلون تماماً العمليات الدقيقة التي تحدث في الدماغ ، يجهلون كيف يتذكر الإنسان الأشياء ، ويجهلون لماذا ينام الإنسان ، ولماذا ينبض القلب ، وما الذي يجعل هذا القلب ينبض ، وأشياء كثيرة يجهلونها ، فهم ينشرون في أبحاثهم ما يشاهدونه فقط ، ليس لديهم أي قاعدة مطلقة ، بل كل شيء لديهم بالتجربة والمشاهدة والحواس.

ولكننا كمسلمين لدينا حقائق مطلقة هي الحقائق التي حدثنا عنها القرآن الكريم قبل 14 قرناً عندما أكد في كثير من آياته على أن القلب هو مركز العاطفة والتفكير والعقل والذاكرة . ومنذ ثلاثين عاماً فقط بدأ بعض الباحثين بملاحظة علاقة بين القلب والدماغ ، ولاحظوا أيضاً أن للقلب دور في فهم العالم من حولنا، وبدأت القصة عندما لاحظوا علاقة قوية بين ما يفهمه ويشعر به الإنسان ، وبين معدل ضربات القلب وضغط الدم والتنفس في الرئتين. ومن هنا بدأ بعض الباحثين يدرسون العلاقة بين القلب والدماغ . ووجدوا بأن القلب يؤثر على النشاط الكهربائي للدماغ .

العلماء لم يثبتوا أن القلب ليس له علاقة بالعواطف بل لا يستطيع أحد أن يثبت ذلك ، لأنهم لم يستطيعوا كشف جميع أسرار القلب ، ولذلك عندما نقول إن القلب هو الذي يوجّه الدماغ في عمله ، فهذا الكلام منطقي ولا يوجد ما ينافيه علمياً ، والأهم من ذلك أنه يتفق مع القرآن.

الشيء الثابت علمياً أن القلب يتصل مع الدماغ من خلال شبكة معقدة من الأعصاب، وهناك رسائل مشتركة بين القلب والدماغ على شكل إشارات كهربائية ، ويؤكد بعض العلماء أن القلب والدماغ يعملان بتناسق وتناغم عجيب ولو حدث أي خلل في هذا التناغم ظهرت الاضطرابات على الفور.

ويقول الدكتور Armour إن للقلب نظاماً خاصاً به في معالجة المعلومات القادمة إليه من مختلف أنحاء الجسم ، ولذلك فإن نجاح زرع القلب يعتمد على النظام العصبي للقلب المزروع وقدرته على التأقلم مع المريض.

• مشاهد مثيرة!

تقول المعالجة النفسية Linda Marks بعد عملها لمدة عشرين عاماً في مركز القلب: كان الناس يواجهونني بسؤال: ماذا تعملين في هذا المركز وأنت تعلمين أن القلب مجرد مضخة للدم ليس له علاقة بالحالة النفسية للإنسان؟ وكنتُ أجيب بأنني أحس بالتغيير الذي يحصل في نفسية المريض قبل وبعد عملة زرع القلب، وأحس بتغير عاطفته، ولكن ليس لدي الدليل العلمي إلا ما أراه أمامي. ولكن منذ التسعينات تعرفت على إحدى المهتمات بهذا الموضوع وهي "ليندا راسك" التي تمكنت من تسجيل علاقة بين الترددات الكهرطيسية التي يبثها القلب والترددات الكهرطيسية التي يبثها الدماغ، وكيف يمكن للمجال الكهرطيسي للقلب أن يؤثر في المجال المغنطيسي لدماغ الشخص المقابل!

البرفسور Gary Schwartz اختصاصي الطب النفسي في جامعة أريزونا، والدكتورة Linda Russek يعتقدان أن للقلب طاقة خاصة بواسطتها يتم تخزين المعلومات ومعالجتها أيضاً. وبالتالي فإن الذاكرة ليست فقط في الدماغ بل قد يكون القلب محركاً لها ومشرفاً عليها. قام الدكتور غاري ببحث ضم أكثر من 300 حالة زراعة قلب، ووجد بأن جميعها قد حدث لها تغيرات نفسية جذرية بعد العملية.

يقول الدكتور Schwartz قمنا بزرع قلب لطفل من طفل آخر أمه طبيبة وقد توفي وقررت أمه التبرع بقلبه، ثم قامت بمراقبة حالة الزرع جيداً، وتقول هذه الأم: "إنني أحس دائماً بأن ولدي ما زال على قيد الحياة، فعندما أقترب من هذا الطفل (الذي يحمل قلب ولدها) أحس بدقات قلبه وعندما عانقني أحسست بأنه طفلي تماماً، إن قلب هذا الطفل يحوي معظم طفلي"!

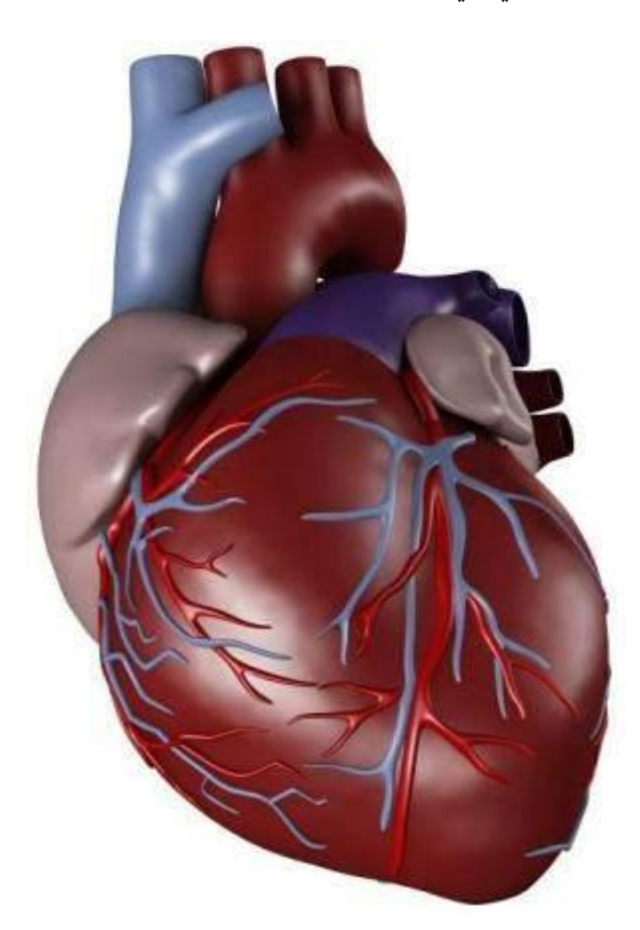
والذي أكد هذا الإحساس أن هذا الطفل بدأ يظهر عليه خلل في الجهة اليسرى، وبعد ذلك تبين أن الطفل المتوفى صاحب القلب الأصلي كان يعاني من خلل في الجانب الأيسر من الدماغ يعيق حركته، وبعد أن تم زرع هذا القلب تبين بعد فترة أن الدماغ بدأ يصيبه خلل في الجانب الأيسر تماماً كحالة الطفل الميت صاحب القلب الأصلي. ما هو تفسير ذلك؟ ببساطة نقول إن القلب هو الذي يشرف على عمل الدماغ ، والخلل الذي أصاب دماغ الطفل المتوفى كان سببه القلب، وبعد زرع هذا القلب لطفل آخر، بدأ القلب يمارس نشاطه على الدماغ وطوَّر هذا الخلل في دماغ ذلك الطفل.

• *الباشمهندس / عبد الدايم الكحيل ,*



تقول الدكتورة ليندا: من الحالات المثيرة أيضاً أنه تم زرع قلب لفتاة كانت تعاني من اعتلال في عضلة القلب، ولكنها أصبحت كل يوم تحس وكأن شيئاً يصطدم بصدرها فتشكو لطبيبها هذه الحالة فيقول لها هذا بسبب تأثير الأدوية ، ولكن تبين فيما بعد أن صاحبة القلب الأصلي صدمتها سيارة في صدرها وأن آخر كلمات نطقت بها أنها تحس بألم الصدمة في صدرها.

مئات ومئات الحالات التي حدثت لها تغيرات عميقة ، فقد غرقت طفلة عمرها ثلاث سنوات في المسبح المنزلي، وتبرع أهلها بقلبها ليتم زراعته لطفل عمره تسع سنوات، الغريب أن هذا الطفل أصبح خائفاً جداً من الماء، بل ويقول لوالديه لا ترموني في الماء!!



القلب مسؤول عن العواطف:

هناك أمر مثير للاهتمام ألا وهو أن أولئك المرضى الذين استبدلت قلوبهم بقلوب اصطناعية، فقدوا الإحساس والعواطف والقدرة على الحب! ففي 2007/8/11 نشرت جريدة Washington Post تحقيقاً صحفياً حول رجل اسمه Peter Houghton وقد أُجريت له عملية زرع قلب اصطناعي ، يقول هذا

المريض: "إن مشاعري تغيرت بالكامل، فلم أعد أعرف كيف أشعر أو أحب، حتى أحفادي لا أحس بهم ولا أعرف كيف أتعامل معهم، بوعندما يقتربون مني لا أحس أنهم جزء من حياتي كما كنت من قبل".

أصبح هذا الرجل غير مبال بأي شيء، لا يهتم بالمال ، لا يهتم بالحياة ، لا يعرف لماذا يعيش ، بل إنه يفكر أحياناً بالانتحار والتخلص من هذا القلب المشؤوم! لم يعد هذا الإنسان قادراً على فهم العالم من حوله ، لقد فقَد القدرة على الفهم أو التمييز أو المقارنة ، كذلك فقد القدرة على التنبؤ، أو التفكير في المستقبل أو ما نسميه الحدس. حتى إنه فقد الإيمان بالله ، ولم يعد يبالي بالآخرة كما كان من قبل!!

حتى هذه اللحظة لم يستطع الأطباء تفسير هذه الظاهرة ، لماذا حدث هذا التحول النفسي الكبير ، وما علاقة القلب بنفس الإنسان ومشاعره وتفكيره؟ . يقول البرفسور Arthur Caplan رئيس قسم الأخلاق الطبية في جامعة بنسلفانيا: "إن العلماء لم يعطوا اهتماماً بهذه الظاهرة ، بل إننا لم ندرس علاقة العاطفة والنفس بأعضاء الجسم ، بل نتعامل مع الجسم وكأنه مجرد آلة".

القلب الاصطناعي هو عبارة عن جهاز يتم غرسه في صدر المريض يعمل على بطارية يحملها المريض على بشكل دائم ويستبدلها كلما نفدت ، هذا الجهاز أشبه بمضخة تضخ الدم وتعمل باستمرار، وإذا وضعت رأسك على صدر هذا المريض فلا تسمع أي دقات بل تسمع صوت محرك كهربائي!

إن أول قلب صناعي تم زرعه في عام 1982 وعاش المريض به 111 يوم ، ثم تطور هذا العلم حتى تمكن العلماء في عام 2001 من صنع قلب صناعي يدعى AbioCor وهو قلب متطور وخفيف يبلغ وزنه أقل من كيلو غرام (900 غرام) ويتم زرعه مكان القلب المصاب. أما أول قلب صناعي كامل فقد زرع عام 2001 لمريض أشرف على الموت ، ولكنه عاش بالقلب الصناعي أربعة أشهر، ثم تدهورت صحته وفقد القدرة على الكلام والفهم ، ثم مات بعد ذلك.



عملية زرع القلب الصناعي لمريض ، ويقول العلماء إن النتائج التي وصلوا إليها، والخلل الكبير في الإدراك والفهم الذي يعاني منه صاحب القلب الصناعي يؤكد بأن القلب له دور أساسي في الفهم والإدراك، وأن القلب هو أكثر من مضخة، إن قلب الإنسان أكثر تعيداً مما نتصور!

لقد فشل القلب الصناعي كما أكدت إدارة الدواء والغذاء الأمريكية لأن المرضى الذين تمت إجراء عمليات زرع هذا القلب لهم ماتوا بعد عدة أشهر بسبب ذبحة صدرية مفاجئة،

ذبذبات من القلب:

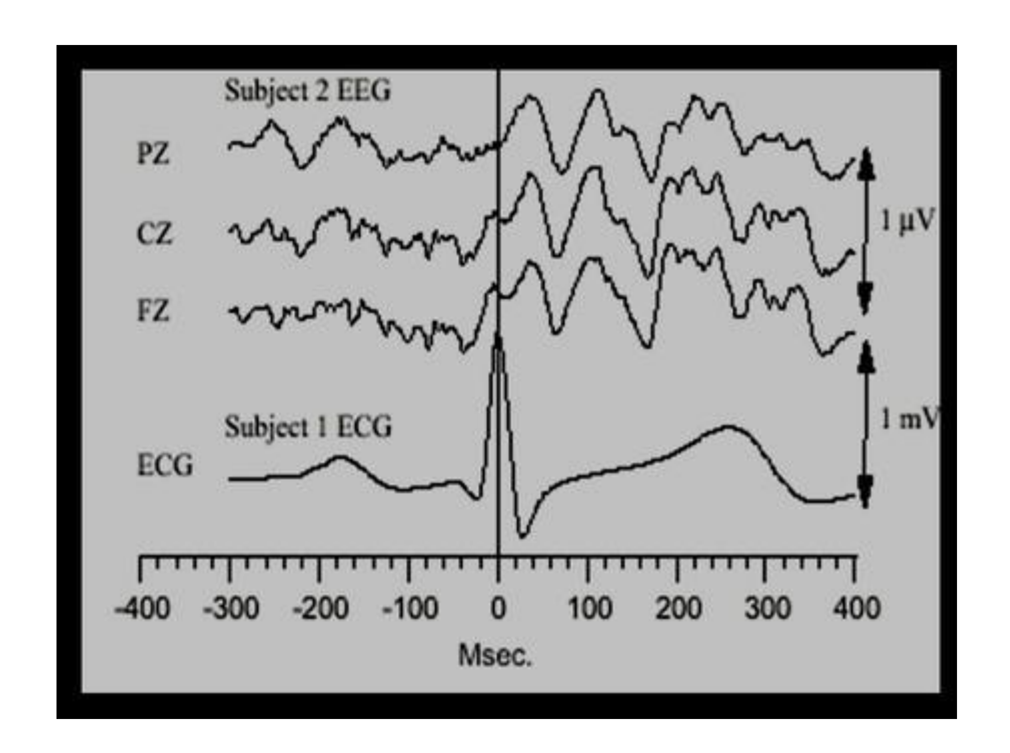
يقول الدكتور بول برسال Paul Pearsall إن القلب يحس ويشعر ويتذكر ويرسل ذبذبات تمكنه من التفاهم مع القلوب الأخرى ، ويساعد على تنظيم مناعة الجسم ، ويحتوي على معلومات يرسلها إلى كل أنحاء الجسم مع كل نبضة من نبضاته. ويتساءل بعض الباحثين: هل من الممكن أن تسكن الذاكرة عميقاً في قلوبنا؟

إن القلب بإيقاعه المنتظم يتحكم بإيقاع الجسد كاملاً فهو وسيلة الربط بين كل خلية من خلايا الجسم من خلال عمله كمضخة للدم ، حيث تعبر كل خلية دم هذا القلب وتحمل المعلومات منه وتذهب بها إلى بقية خلايا الجسم ، إذن القلب لا يغذي الجسد بالدم النقي إنما يغذيه أيضاً بالمعلومات!

ومن الأبحاث الغريبة التي أجريت في معهد "رياضيات القلب" HeartMath أنهم وجدوا أن المجال الكهربائي للقلب قوي جداً ويؤثر على من حولنا من الناس ، أي أن الإنسان يمكن أن يتصل مع غيره من خلال قلبه فقط دون أن يتكلم!!!

أبحاث معهد رياضيات القلب:

أجرى معهد رياضيات القلب العديد من التجارب أثبت من خلالها أن القلب يبث ترددات كهرطيسية تؤثر على الدماغ وتوجهه في عمله ، وأنه من الممكن أن يؤثر القلب على عملية الإدراك والفهم لدى الإنسان. كما وجدوا أن القلب يبث مجالاً كهربائياً هو الأقوى بين أعضاء الجسم ، لذلك فهو من المحتمل أن يسيطر على عمل الجسم بالكامل. المنحني الأسفل يمثل ضربات القلب، والمنحنيات الثلاثة فوقه تمثل رد فعل الدماغ وكيف تتأثر تردداته بحالة القلب.



تجارب جديدة تظهر تأثير القلب على الدماغ وأن تأثير هذا القلب أكبر مما تصوره العلماء من قبل.

كما وجدوا أن دقات القلب تؤثر على الموجات التي يبثها الدماغ (موجات ألفا) ، فكلما زاد عدد دقات القلب زادت الترددات التي يبثها الدماغ. ولكن ماذا عن كتاب الله تعالى، وهل توجد معجزة تثبت صدق هذا الكتاب الرائع؟!

إنـها آية عظيمة...

كلما وقفتُ أمامها تملكتني الدهشة وأصابتني الحيرة... إنها آية تخشع القلوب لسماعها، وتقشعر الجلود لدى تلاوتها... هي الآية التي توعد الله فيها أولئك الملحدين والمشككين والمستهزئين ، عندما قال: (وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آَذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ) [الأعراف: 179]. إنها بالفعل آية يقف المؤمن أمامها خاشعاً متأملاً، فكيف يمكن أن يكون للإنسان عين لا يبصر بها ، وكيف يمكن أن يكون له أذن لا يسمع بها، والأعجب من ذلك ما هي علاقة القلب بالفهم والتفقه؟

لنحاول معاً قراءة هذه الآية قراءة جديدة، فالعين هي وسيلة الإبصار، ولكن الإنسان لا يرى بعينيه، بل هي مجرد وسيلة تنتقل المعلومات خلالها إلى الدماغ ، ومثلها الأذن. ثم يقوم الدماغ بمعالجة وتخزين المعلومات وترجمتها والتفاعل معها. فهذه أمور نعرفها فلا مشكلة في فهمها.

وهؤلاء الملحدين يمتلكون حاسة البصر وهي العين ، ولكنهم لا يبصرون الحق ، بل ينظرون إلى الكون على أنه جاء بالمصادفة ، وكل ما في الكون من إعجاز وروعة ومخلوقات وعمليات حيوية معقدة ومنظمة ، وكل هذه المجرات والنجوم ، وكل هذه الظواهر الكونية... كلها مجرد مصادفات بالنسبة لهم ، فهم بالفعل لا يبصرون الحقيقة . كذلك فإن هؤلاء المشككين لهم آذان ويمتلكون حاسة السمع ، ولكنهم عندما يقرأون القرآن يقولون إنه كلام عادي بل أقل من عادي ، وتارة يقولون إنه مليء بالأخطاء، وتارة يقولون إن محمداً هو من كتب القرآن.... فهم يستمعون إلى القرآن ولكنهم حقيقة لا يسمعون صوت الحق! فالملحد يمتلك قلباً سليماً كما تظهره الأجهزة الطبية ، ولكنه حقيقة لا يفقه شيئاً من كلام خالقه ورازقه ، ولذلك فإن نهايته ستكون في جهنم ، مع سادته من الشياطين الذين اتخذهم أولياء من دون الله .

<u>وانظروا معي إلى قوله تعالى كيف رتب العمليات الثلاثة:</u>

1- **(لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا)**: إذاً القلب وسيلة التفقه والفهم.

2- **(وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا)**: إذاً العين وسيلة الإبصار.

3- **(وَلَهُمْ آَذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا)**: إذاً الأذن وسيلة السمع.

كيف يمكن للقلب أن يفكر ويعقل ويفهم ويتفقه ، وهو مجرد مضخة كما يذكر لنا الأطباء؟ وقد جئنا بالعديد من الأدلة التي تظهر حديثاً على دور القلب في التفكر والإدراك، وبما أن علم الإعجاز هو علم مستمر لقوله تعالى: (سَنُرِيهِمْ آَيَاتِنَا فِي الْآَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ) [فصلت: 53] ، فلابد أن تظهر في كل يوم حقائق جديدة تؤكد وتؤيد وتثبت صدق ما جاء في هذا الكتاب العظيم.

قصة جديدة تثبت أن القلب هو مركز الإلحاد أو الإيمان!!

نشرت جريدة ديلي ميل قصة مذهلة تؤكد بشكل كبير أن القلب له دور حاسم في الإيمان والكفر والمشاعر والإدراك أيضاً. فقد تزوجت امرأة من شاب وبعد سنوات من زواجه وبسبب إلحاده أراد أن يتخلص من حياته فانتحر بمسدس في رأسه فمات. ولكن قلبه بقي يعمل فقام الأطباء باستئصاله وهو بحالة جيدة وتمت زراعته لمريض مؤمن يحب فعل الخير جداً، هذا المريض لديه فشل في القلب وبحاجة لقلب جديد وتم له ذلك ، وفرح وشكر أهل الشاب المنتحر صاحب القلب الأصلي وبدأ حياة جديدة.

وجاءت المصادفة ليلتقي بزوجة الشاب المنتحر (أرملته) فأحس على الفور أنه يعرفها منذ زمن ، بل لم يخف مشاعره تجاهها ، وأخبرها بحبه لها، وأنه لا يستطيع العيش بدونها!! وهنا بدأ القلب يمارس نشاطه، فالشيء الذي أحس به هذا الرجل تجاه زوجة صاحب القلب الأصلي ، يؤكد أن القلب لا يزال يحتفظ بمشاعره وأحاسيسه وذكرياته مع هذه المرأة! ولكن هذا الأمر لم يلفت انتباه أحد حتى الآن.

إن الزوج الجديد لم يعد مؤمناً كما كان من قبل ، بدأت ملامح الإلحاد تظهر ولكنه يحاول إخفاءها ما استطاع إلى ذلك سبيلاً، وبدأ هذا القلب يعذبه ، فلم يعد يحتمل الحياة فانتحر بالطريقة ذاتها التي انتحر بها الشاب صاحب القلب الأصلي ، وذلك أنه أطلق رصاصة على رأسه فمات على الفور!!!

وهذا ما أذهل الناس من حوله ، فكيف يمكن لإنسان مؤمن يحب فعل الخير، كان سعيداً ومسروراً بأنه يساعد الناس والجميع يحبه ، كيف انقلب إلى اليأس والإلحاد ولم يجد أمامه سوى الانتحار، التفسير بسيط جداً، وهو أن مركز التفكير والإدراك في القلب وليس في الدماغ. ولو كان القلب مجرد مضخة، لم يحدث مع هذا الرجل ما حدث ، فقد أحب المرأة ذاتها، وانتحر بالطريقة ذاتها!

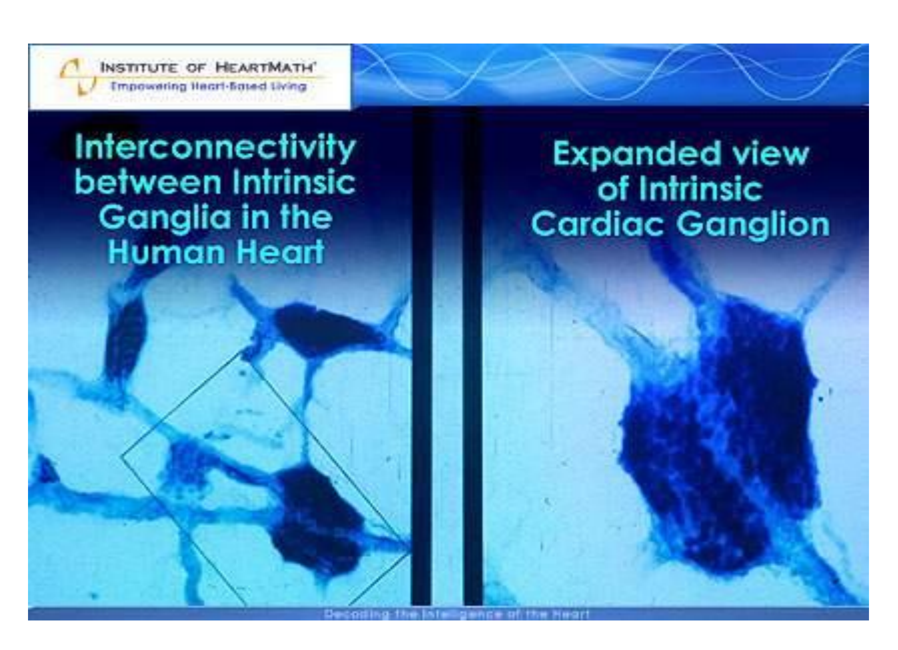
- **دماغ في القلب:**

إن التفسير المقبول لهذه الظاهرة أنه يوجد في داخل خلايا قلب الإنسان برامج خاصة للذاكرة يتم فيها تخزين جميع الأحداث التي يمر فيها الإنسان ، وتقوم هذه البرامج بإرسال هذه الذاكرة للدماغ ليقوم بمعالجتها. نلاحظ أن معدل نبضات القلب يتغير تبعاً للحالة النفسية والعاطفية للإنسان، ويؤكد الدكتور J. Andrew Armour أن هناك دماغاً شديد التعقيد موجود داخل القلب ، داخل كل خلية من خلايا القلب ، ففي القلب أكثر من أربعين ألف خلية عصبية تعمل بدقة فائقة على تنظيم معدل ضربات القلب وإفراز

الهرمونات وتخزين المعلومات ثم يتم إرسال المعلومات إلى الدماغ ، هذه المعلومات تلعب دوراً مهماً في الفهم والإدراك.

إذن المعلومات تتدفق من القلب إلى ساق الدماغ ثم تدخل إلى الدماغ عبر ممرات خاصة ، وتقوم بتوجيه خلايا الدماغ لتتمكن من الفهم والاستيعاب. ولذلك فإن بعض العلماء اليوم يقومون بإنشاء مراكز تهتم بدراسة العلاقة بين القلب والدماغ وعلاقة القلب بالعمليات النفسية والإدراكية ، بعد ما أدركوا الدور الكبير للقلب في التفكير والإبداع.

يتحدث بعض الباحثين اليوم عن دماغ في القلب، يؤكدون أن القلب له نظامه العصبي الخاص به ، وهو نظام معقد يسمونه the brain in the heart فالقلب يبث مع كل دفقة دم عدداً من الرسائل والمعلومات لجميع أنحاء الجسد، وله نظام كهربائي معقد وله طاقة خاصة به، وله مجال كهرطيسي أقوى بمئة مرة من الدماغ!!



تظهر هذه الصورة الخلايا العصبية داخل القلب، وهي خلايا معقدة جداً لم يعرف العلماء حتى الآن طريقة عملها، ولكن هذه الخلايا مسؤولة عن تخزين المعلومات وتحميلها لخلايا الدم وبثها لكافة أنحاء الجسم، وبالتالي فهي أشبه بذاكرة الكمبيوتر التي لا يعمل بدونها. المرجع: معهد رياضيات القلب الأمريكي.

- *الباشمهندس / عبد الدايم الكحيل* .

هل هذه النتائج يقينية؟

إن الأطباء حتى هذه اللحظة غير متفقين على أن القلب مركز العقل ، ولكنهم شيئاً فشيئاً يقتنعون وينتظرون نتائج الدراسات والأبحاث. ودائماً عندما يتوصل العلماء إلى حقيقة يقينية نراها في كتاب الله ناصعة جلية تشهد على صدق هذا الكتاب العظيم... هذا هو الإعجاز الذي نتحدى به المشككين ، نتحداهم أن يأتوا بكتاب صحيح مئة بالمئة مثل القرآن. ونتحداهم أن يستخرجوا خطأ واحداً من القرآن ، بل إن كل انتقاداتهم واهية ضعيفة ، وهي محاولات يائسة أكثر منها انتقادات علمية.

القلب والإدراك:

في بحث أجراه الباحثان Rollin McCraty و Mike Atkinson وتم عرضه في اللقاء السنوي للمجتمع البافلوفي عام 1999، وقد جاء بنتيجة هذا البحث أن هنالك علاقة بين القلب وعملية الإدراك ، وقد أثبت الباحثان هذه العلاقة من خلال قياس النشاط الكهرطيسي للقلب والدماغ أثناء عملية الفهم أي عندما يحاول الإنسان فهم ظاهرة ما ، فوجدوا أن عملية الإدراك تتناسب مع أداء القلب ، وكلما كان أداء القلب أقل كان الإدراك أقل. إن النتائج التي قدمها معهد رياضيات القلب مبهرة وتؤكد على أنك عندما تقترب من إنسان آخر أو تلمسه أو تتحدث معه ، فإن التغيرات الحاصلة في نظام دقات القلب لديك ، تنعكس على نشاطه الدماغي!! أي أن قلبك يؤثر على دماغ من هو أمامك.

السبق القرآني في علم القلب:

كيف أن القرآن حدثنا عن علم القلب بدقة تامة؟

1- يتحدث العلماء اليوم جدّياً عن دماغ موجود في القلب يتألف من 40000 خلية عصبية ، أي أن ما نسميه "العقل" موجود في مركز القلبر، وهو الذي يقوم بتوجيه الدماغ لأداء مهامهر ، ولذلك فإن الله تعالى جعل القلب وسيلة نعقل بهؤ، يقول تعالى: (أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ) [الحج: 46]. وهذه الآية حدّدت لنا مكان القلب لكي لا يظن أحد أن القلب موجود في الرأس وهو الدماغ ، أو أن هناك قلباً غير القلب الذي ينبض في صدرنا، وهذه أقوال لا تعتمد على برهان علمي.

2- يتحدث العلماء اليوم عن الدور الكبير الذي يلعبه القلب في عملية الفهم والإدراك وفقه الأشياء من حولنا، وهذا ما حدثنا عنه القرآن بقوله تعالى: (لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا) [الأعراف: 179]. أي أن القرآن حدد لنا مركز الإدراك لدى الإنسان وهو القلب ، وهو ما يكتشفه العلماء اليوم.

3- معظم الذين يزرعون قلباً صناعياً يشعرون بأن قلبهم الجديد قد تحجَّر ويحسون بقسوة غريبة في صدورهم ، وفقدوا الإيمان والمشاعر والحب ، وهذا ما أشار إليه القرآن في خطاب اليهود: (ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً) [البقرة: 74]. فقد حدّد لنا القرآن صفة من صفات القلب وهي القسوة واللين ، ولذلك قال عن الكافرين: (فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ) [الزمر: 22]. ثم قال في المقابل عن المؤمنين: (ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ) بالزمر: 23].

4- يؤكد العلماء أن كل خلية من خلايا القلب تشكل مستودعاً للمعلومات والأحدث ، ولذلك بدأوا يتحدثون عن ذاكرة القلب ، ولذلك فإن الله تعالى أكد لنا أن كل شيء موجود في القلب، وأن الله يختبر ما في قلوبنا، يقول تعالى: (وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ) [آل عمران: 154].

5- يؤكد بعض الباحثين على أهمية القلب في عملية السمع ، بل إن الخلل الكبير في نظام عمل القلب يؤدي إلى فقدان السمع ، لذلك ربط القرآن بين القلب وبين السمع ، فقال: (وَنَطْبَعُ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَسْمَعُونَ) [الأعراف: 100].

6- يتحدث الباحثون عن دور القلب في التعلم ، وهذا يعتبر من أحدث الأبحاث التي نشرت مؤخراً ، ولذلك فإن للقلب دوراً مهماً في العلم والتعلم لأن القلب يؤثر على خلايا الدماغ ويوجهها ، ولذلك فإن القرآن قد ربط بين القلب والعلم ، قال تعالى: (وَطَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ) [التوبة: 93].

7- تؤكد التجارب الجديدة أن مركز الكذب هو في منطقة الناصية في أعلى مقدمة الدماغ ، وأن هذه المنطقة تنشط بشكل كبير أثناء الكذب ، أما المعلومات التي يختزنها القلب فهي معلومات حقيقية صادقة، وهكذا فإن الإنسان عندما يكذب بلسانه ، فإنه يقول عكس ما يختزنه قلبه من معلومات ، ولذلك قال تعالى: (يَقُولُونَ بِأَلْسِنَتِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ) [الفتح: 11]. فاللسان هنا يتحرك بأمر من الناصية في الدماغ ، ولذلك وصف الله هذه الناصية بأنها: (نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ) [العلق: 16].

8- بينت أبحاث القلب الصناعي أن للقلب دوراً هاما في الإيمان، وهذا يعطينا مؤشراً على أن الإيمان يكون بالقلب وليس بالدماغ ، وهكذا يؤكد بعض الباحثين على أهمية القلب في الإيمان والعقيدة ، ولذلك قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آَمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ) [المائدة: 41].

9- بينت أبحاث القلب الصناعي أن للقلب دوراً أساسياً في الخوف والرعب ، صاحب القلب الصناعي يفقد القدرة على الخوف ، لم يعد يخاف أو يتأثر أو يهتم بشيء من أمور المستقبل. وهذا ما سبق به القرآن عندما أكد على أن القلوب تخاف وتوجل: (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آَيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) [الأنفال: 2]. وكذلك جعل الله مكان الخوف والرعب هو القلب، فقال: (وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ) [الحشر: 2].

الإعجاز في السنة النبوية:

لقد سبق النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام علماء الغرب إلى الحديث عن دور القلب وأهميته في صلاح النفس، بل إنه جعل للقلب دوراً مركزياً فإذا صلح هذا القلب فإن جميع أجهزة الجسد ستصلح ، وإذا فسد فسوف تفسد جميع أنظمة الجسم ، وهذا ما نراه اليوم وبخاصة في عمليات القلب الصناعي، حيث نرى بأن جميع أنظمة الجسم تضطرب، ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: (ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب) [متفق عليه].

أفضل علاج للقلب:

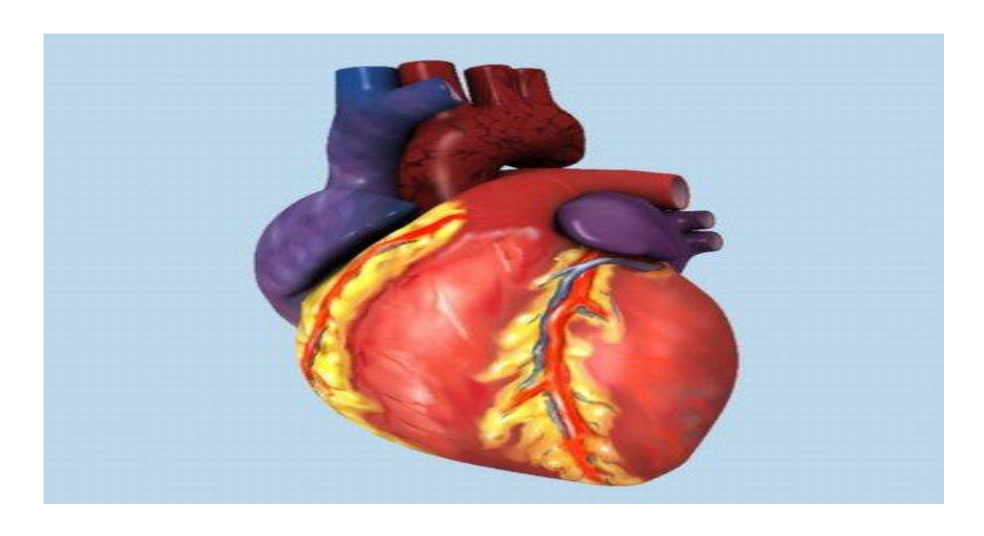
يؤكد جميع العلماء على أن السبب الأول للوفاة هو اضطراب نظم عمل القلب، وأن أفضل طريقة للعلاج هو العمل على استقرار هذه القلوب ، وقد ثبُت أن بعض الترددات الصوتية تؤثر في عمل القلب وتساعد على استقراره ، وهل هناك أفضل من صوت القرآن؟ ولذلك قال تعالى: (الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28]. وقد وجدتُ بالتجربة أن تلاوة هذه الآية سبع مرات صباحاً ومساءً تؤدي إلى استقرار كبير في عمل القلب، والله أعلم.

تأثير الاستماع لصوت القرآن على القلب:

الحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها أخذ بها، والقرآن فيه شفاء للمؤمن وخسارة للكافر، يقول تعالى: (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآَنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) [الإسراء: 82]. وربما يعترض بعض الملحدين إذا قلنا له إن صوت القرآن يؤثر على القلب ويجعله مستقراً وهذا ما عبر عنه القرآن بقوله تعالى: (الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28].

ولكن الاكتشاف الجديد أن أطباء من فنلندا عرضوا 60 مريضاً يعانون من نوبة قلبية إلى صوت الموسيقى ووجد أن للموسيقى أثر في شفاء القلب وزيادة مقاومته للمرض. ويقول الباحث Teppo Sarkamo من جامعة هلسنكي: الموسيقى يمكن أن تكون مهمة جداً لمرضى القلب والذين يعانون من نوبات قلبية وهي مادة رخيصة لا تكلف شيئاً. لقد وجدوا أن النوبات القلبية التي يتعرض لها المريض تؤثر سلبياً على إدراكه وذاكرته ، ولكن بعد أن تم وضع كل مريض في الجو الموسيقي الذي يرغب به أو الذي يرتاح لسماعه حدث تحسن ملموس في مستوى الذاكرة ، واستقرار في أداء القلب.

ويؤكد الباحثون إن هذا البحث وللمرة الأولى يظهر تأثير الاستماع إلى الأصوات المرغوبة من قبل المريض وأثر هذه الترددات الصوتية على قلبه وبخاصة بعد تعرضه للنوبة القلبية مباشرة. حتى إن بعض هؤلاء الباحثين بدأ ينظر إلى أهمية الصوت في علاج المشاكل النفسية العصبية مثل مشاكل النطق التي عجز الطب عن علاجها. قالوا إن بعض الترددات الصوتية تؤثر على مناطق معينة من الدماغ فتنشط الخلايا وتجعلها أكثر قدرة على العمل بكفاءة وترفع من قدرة نظام المناعة لدى المريض. ويتساءل هؤلاء الباحثين عن سر تأثير الترددات الصوتية على خلايا القلب والدماغ.

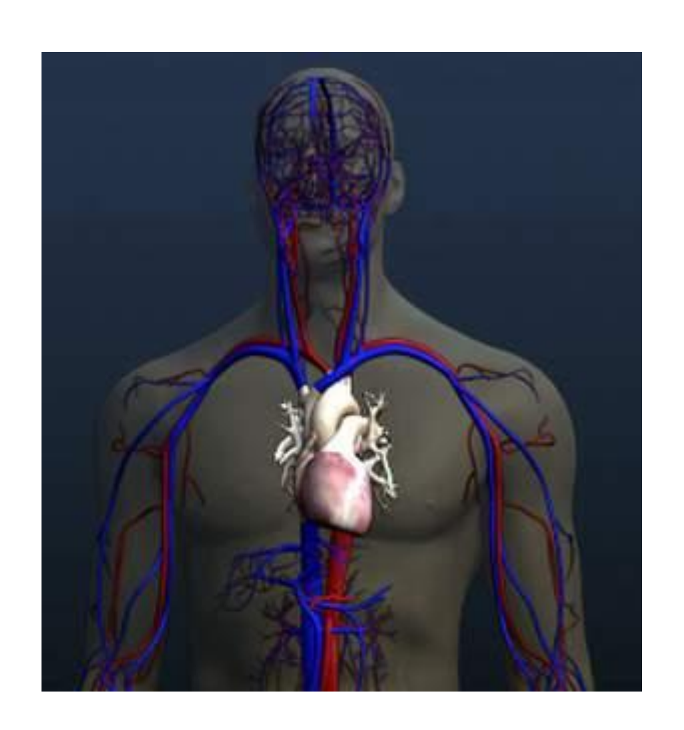


قلب الإنسان هو ذلك الجزء الصغير والذي حيَّر العلماء ولازال يحيرهم . ففي كل يوم تكتشف لنا الأبحاث الطبية شيئاً جديداً عن القلب وأمراضه وعلاجه وتأثيره الحاسم على حياة الإنسان. وكما نعلم إذا كان قلب الإنسان بخير فلا بد أن بقية أعضاء جسده ستكون بخير. أما إذا اختل توازن هذه العضلة فإن ذلك سيؤثر على الجسم كله. يعتبر القلب مضغة دم من الدرجة الأولى يضخ كل يوم ثمانية آلاف ليتر من الدم!! و يقوم بأكثر من ألفي مليون ضربة!!! هذا الجزء المهم من جسد الإنسان يُعدُّ بمثابة المحرك للدورة الدموية، ونحن نعلم بأن الدم يقوم بحمل الغذاء والأوكسجين لجميع أنحاء الجسم ويعود بالفضلات والسموم ليطرحها.

وهذا يعني أن تعطل القلب وحركته أو حدث أي خلل فيه سيؤدي ذلك إلى خلل في الدورة الدموية وبالتالي خلل في نظام غذاء أجهزة الجسم وبالنتيجة سوف يمتد الخلل لكافة أعضاء الجسد. إذن صلاح هذه المضغة وهي القلب يعني صلاح الجسد كله ، وفسادها يعني فساد الجسد كله. هذه الحقيقة العلمية اليقينية تحدث عنها البيان النبوي قبل أربعة عشر قرناً!

نعود ونتذكر حديث الرسول الكريم عليه وعلى آله الصلاة والتسليم: (ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب) [البخاري ومسلم]. هذا الحديث موافق للحقائق الطبية الحديثة والتي تقرر الأهمية الفائقة للقلب وصحته وسلامته وتأثير ذلك على جسد الإنسان وصحته بشكل كامل.

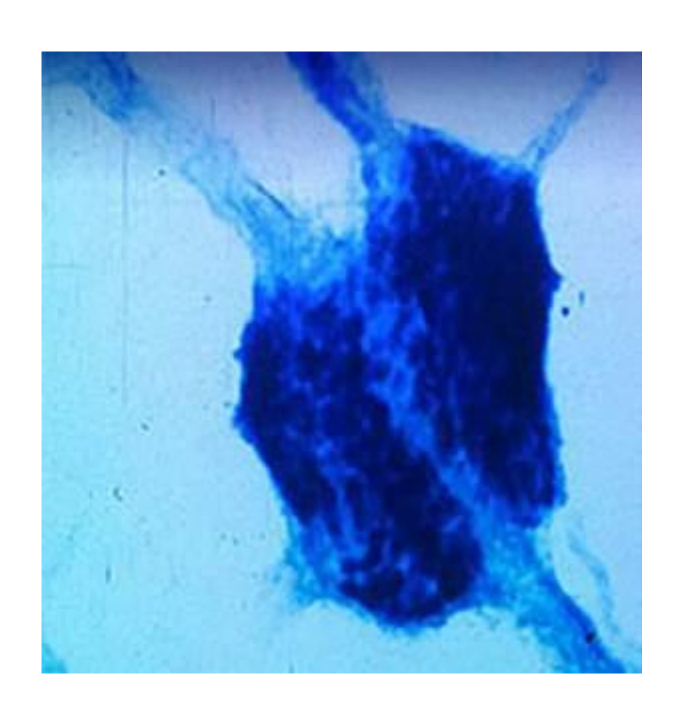
إن مرض تضيق الشرايين والذبحة الصدرية يعتبر سبباً أساسياً في وفاة كثير من البشر. حتى إننا نجد علوم التغذية والطب الحديث والطب الواقي جميعها يركز اهتمامه على أهمية العناية بالقلب من خلال عدم تناول الشحوم والدسم والتأكيد على الأغذية الخفيفة مثل الفواكه والخضار.



من عجائب هذه المضغة القلبية أنها تربط شبكة من الأوعية ، إذا وصلت مع بعضها لبلغ طولها (150) كيلو متراً!!! وتأمل قبضة الإعجاز الإلهي: عضلة لا يتجاوز حجمها قبضة اليد ووزنها الثلث كيلو غرام تقوم بضخّ الدم والوقود والغذاء إلى جميع أجهزة الجسم عبر شبكة من الأوعية الدموية يتجاوز طولها 150 كيلو متراً، وطيلة حياة الإنسان، فتبارك القائل: (صنع الله الذي أتقن كل شيء) [النمل: 88].

إن الله تعالى قد فطر كل خلية من خلايا دماغنا على صوت القرآن فإذا ما استمعنا إلى القرآن شعرنا بالحنين وكأن أحدنا طفلاً يحن إلى صوت أمه! حتى إنني وصلتُ إلى نتيجة ثانية وهي أن دماغ الإنسان يحوي خلايا خاصة لتخزين المعلومات القرآنية!!

وربما يعجب أحدكم من هذا الكلام ويقول أين المستند العلمي لذلك؟ وأقول: للأسف لقد قصَّرنا كثيراً بحق القرآن ونحن ندعي أننا نحب القرآن! أليس غريباً أن الغرب ينتج كل يوم أكثر من ألف بحث علمي، ونحن طيلة سنوات لم ننتج بحثاً قرآنياً واحداً نتباهى به أمام الغرب؟!



خلية عصبية من خلايا القلب ، يؤكد بعض الباحثين من معهد رياضيات القلب أن لهذه الخلايا التي يبلغ عددها أبعين ألفاً تأثيراً قوياً على خلايا الدماغ ، وأن للقلب دوراً مهماً في الإدراك والذاكرة وتخزين المعلومات والقلب يتأثر بالترددات الصوتية.

إن القرآن له أثر عظيم في الشفاء لأنه ليس مجرد نغمات موسيقية بل هو كلام له معاني ودلالات ولحروفه قوة تأثير على الدماغ والقلب ، ولذلك إذا كانت الموسيقى تؤثر على المرض فإن تأثير القرآن هو أضعاف كثيرة، ببساطة لأن خالق المرض هو منزل القرآن وهو أعلم بأنفسنا منا.

وسؤالي: أليس الأجدر بنا ونحن أصحاب أعظم كتاب على وجه الأرض أن نستفيد من هذا الكتاب العظيم فنستمع إليه كل يوم ولو لمدة ساعة؟ لنتأمل هذه الآية العظيمة والتي تتحدث عن تأثير القرآن على أولئك الذين يخافون الله ويمكنك أن تطبق هذه الآية على نفسك لتختبر درجة خشيتك لله تعالى: (اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ) [الزمر: 23].

الضغوط النفسية وأثرها على القلب:

لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم يغضب لأمر من أمور الدنيا إلا أن تُنتهك حرمة من حرمات الله تعالى! فكان رضاه من أجل الله وغضبه من أجل الله ، فكان بذلك أسعد الناس وأكثرهم استقراراً وطمأنينة ، وضرب لنا أروع الأمثلة في ذلك. ولم يكد يمرّ يوم على رسول الله إلا وتحدث معه أحداث تدعو للغضب والانفعال والتوتر النفسي ، ولكننا لم نعلم أنه غضب مرة واحدة إلا عندما يتعدى أحد على حدّ من حدود الله. فقد كان النبي الكريم يعالج أي مشكلة بهدوء وأناة وهذا ما جعل الناس يدخلون في دين الله أفواجاً ولذلك مدحه الله في كتابه المجيد فقال في حقه: (وَإِنَّكَ لَعَلى خُلُقٍ عَظِيمٍ) [القلم: 4].

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن التوتر النفسي والضغوط والغضب تعتبر عوامل مدمرة لصحة الإنسان وقلبه وقد تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل السرطان! ويعتقد الباحثون أنه على الرغم من أن ممارسة التمارين الرياضية وإتباع حمية غذائية جيدة وغيرها من العوامل ذات أهمية حيوية لصحة القلب، إلا أن للعوامل الاجتماعية والسعادة والإحساس بالرضا والكمال والعمل من أجل هدف في الحياة، تأثير بدورها.

بل إن النبي الكريم كان يأمر أصحابه أن يرددوا عبارة مهمة تعبر عن الرضا، صباحاً ومساءً وهو هذا الذكر: (رضيت بالله تعالى رباً وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً) ، وكان يقول: من قال ذلك عشر مرات صباحاً ومساءً كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة.

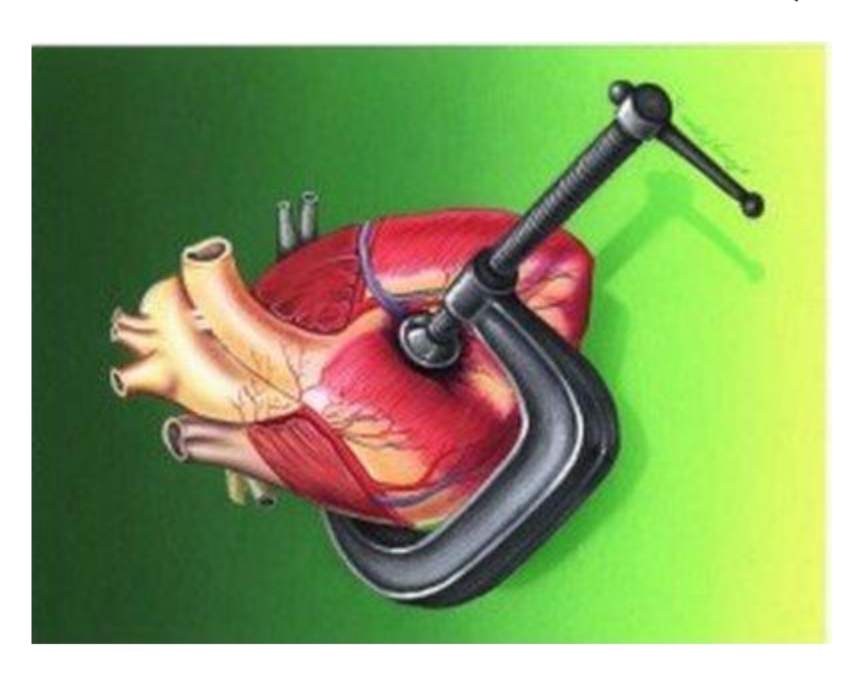
وكما يؤكد الباحثون أن الرضا يعتبر من أهم الوسائل العلاجية لأي مرض نفسي ، فمعظم الاضطرابات النفسية ناتجة عن عدم الرضا، ويعتبر الغضب على رأس العوامل القاتلة للإنسان، ويسبب الموت المفاجئ والجلطة الدماغية واحتشاء العضلة القلبية وضغط الدم.

الإجهاد النفسي وأثره على القلب:

كشف بحث أمريكي أن الإجهاد والضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد بشكل يومي يمكن أن تسبب بعض أنواع السرطان ، في حين وجدت دراسة أوروبية مشابهة أن الإجهاد مضر لصحة القلب. وأظهرت الدراسة التي نفذها باحثون من جامعة "ييل" الأمريكية ، أن الضغوط النفسية اليومية قد تحفز نمو الأورام ، وأن أي صدمة ، عاطفية أو جسدية ، يمكن أن تكون بمثابة "ممر" بين الطفرات السرطانية التي تؤدي في النهاية إلى الإصابة بأورام خطيرة.

وتبين نتائج الدراسة ، التي نشرت في دورية الطبيعة"، أن الظروف اللازمة للإصابة بهذا المرض يمكن أن تتأثر بالبيئة العاطفية بما في ذلك كل المهام اليومية التي نقوم بها سواء في العمل أو في نطاق العائلة.

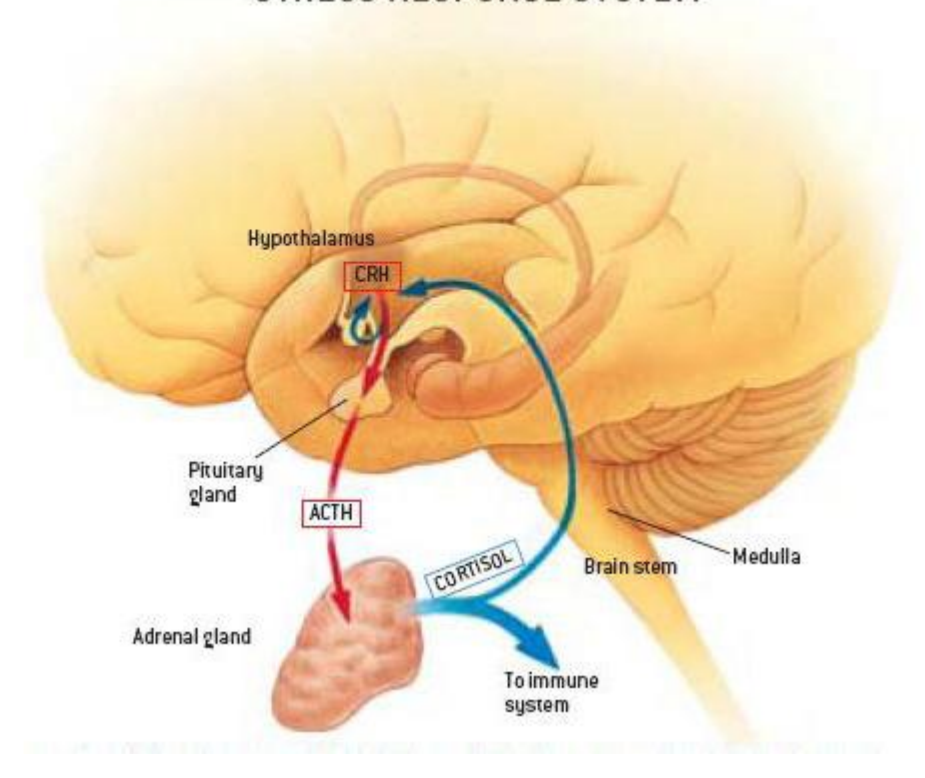
يقول البروفسور تيان إكسو ، المختص في علم الوراثة من جامعة ييل: "هناك الكثير من الظروف المختلفة يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد ، والحد منه أو تجنب الظروف المسببة له دائماً نصيحة جيدة.."



تناولت دراسة أوروبية جانباً آخر للإجهاد ، إذ أظهر بحث بريطاني تأثير الإجهاد السلبي على القلب وما يمكن أن يتسبب به من أمراض ، لتؤكد علمياً الاعتقاد السائد منذ القدم بارتباطه بالنوبات القلبية. ويؤكد الخبراء أن كل ضغط نفسي تتعرض له يضعف أداء القلب وكأنك تضغط عليه بأداة حادة!!

وأُخضع كل المشاركين لاختبارات ضغط ومن ثم قيست مستويات هرمون الكورتيزول ، وهو هرمون الإجهاد الابتدائي الذي ينتجه الجسم عندما يتعرض إلى ضغوطات نفسية أو جسدية ، ويؤدي في حال إطلاقه إلى تضييق الشرايين. ولاحظ الباحثون أن المشاركين ممن أصيبوا بالإجهاد جراء الاختبارات كانوا الأكثر عرضة، وبواقع الضعف ، للإصابة بضيق الشرايين ، عن أولئك الذين احتفظوا بهدوئهم.

STRESS RESPONSE SYSTEM



نرى في هذا الرسم الآلية التي يعمل بها الكورتيزول cortisol وهو عبارة عن هرمون منشط ينظم ضغط الدم ووظيفة القلب الوعائية وجهاز المناعة ، كما يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون ونتيجة لزيادة الضغوط سواء البدنية مثل المرض أو الصدمة ، ويزيد إنتاج هرمون الكورتيزول كردّ طبيعي وضروري في الجسم إذا بقيت مستويات التوتر عالية لفترة زمنية طويلة. وقد وجدت دراسة بريطانية جديدة أن الإجهاد الناجم عن العمل عامل مهم في حدوث أمراض القلب وداء السكري والتعرض لأخطار السكتة الدماغية.

آيات كثيرة تحض على الهدوء النفسي:

إن الذي يتأمل القرآن يلاحظ أن كثيراً من الآيات تأمرنا بالصبر وعدم الغضب والتسامح والعفو، ومن هذه الآيات قوله تعالى: (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) [الشورى: 40]. ويقول أيضاً: (وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ * وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ) [النحل: 126-128].

ويقول في حق المتقين الذين وعدهم جنات عرضها السموات والأرض: (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران: 134]. وأفضل طريقة لعلاج الضغوط النفسية هي العفو، لأن الله تعالى يقول: (وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) [البقرة: 237].

فجزء كبير من الضغوط اليومية التي يتعرض لها الإنسان سببها الإحساس بالظلم وعدم القدرة على النيل من الآخرين ، ولكن بمجرد أن يمارس الإنسان "العفو" فإن المشكلة تتبخر مثل الحرارة عندما تبخر الماء! ولذلك كان النبي الكريم أكثر الناس عفواً ، ويكفي أن نتذكر يوم فتح مكة عندما نصره الله على أعدائه الذين استهزؤوا به وآذوه وأخرجوه وشتموه، ولكنه عفا عنهم وقال: اذهبوا فأنتم الطلقاء!

إن هذا الموقف هو درس لكل مؤمن أحب رسول الله صلى الله عليه وسلم، ومن رحمة الله تعالى بعباده أنه جعل ثواب التسامح والعفو كبيراً جداً في الآخرة ، وجعل ثوابه عظيماً في الدنيا وهو التمتع بصحة أفضل واستقرار نفسي أكبر!

وتأملوا معي هذا النص القرآني الرائع: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ) [فصلت: 34-35]، فمهما كانت مشكلتك مع الآخرين يمكن حلّها بمجرد المعاملة بالتي هي أحسن وبقليل من الصبر وبكلمة طيبة كما قال الله تعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ) [إبراهيم: 24-25].

التفاؤل وأثره على القلب:

ما أعظم التعاليم التي جاء بها الإسلام ، وما أروع آيات هذا القرآن، وما أجمل أحاديث سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم... فقد كان دائم التفاؤل ويستبشر برحمة الله، ولم يكن يحزن على أمر من أمور الدنيا أبداً ، بل كان في كل لحظة يمتثل قول الله تعالى: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [يونس: 58]. وقد كان صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل الحسن، وكان أبعد الناس عن التشاؤم، بل كان ينهى عن التطيُّر و"النظرة السوداء" للمستقبل.

وبما أن الله تعالى قال: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآَخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب: 21] ، فإنه من الواجب أن نقتدي بسنته ونهتدي بهديه فلا نتشاءم ونتفاءل بالخير دوماً ، وهذا خلق من أخلاق النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم، ولكن ماذا عن العلم الحديث، وهل هناك من اكتشاف علمي يؤكد صدق تعاليم نبيّ الرحمة عليه الصلاة والسلام؟

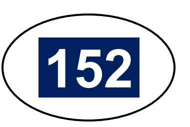
أكدت دراسة أمريكية بأن التشاؤم قد يهلك صاحبه ، بعد أن كشفت عن زيادة احتمال تعرض مرضى القلب للوفاة بسبب معاناتهم القلبية ، في حال أكثروا من التشاؤم في تعاطيهم مع حالتهم الصحية. ويقول الدكتور جون بيرفوت من المركز الطبي التابع لجامعة ديوك الأمريكية ، تعد هذه من أولى الدراسات التي تختبر كيفية تأثر صحة المريض بنظرته وتوجهاته حيال مرضه ، وهو ما يؤثر في النهاية على فرصه في النجاة.

وقد ركزت الدراسات السابقة على تأثير توقعات المريض ، فيما يختص بحالته المرضية ، على قدرته على استئناف الحياة بشكل طبيعي ، وبالتحديد فيما يتعلق بالعمل وقيامه بالتمارين الرياضية ، إلا أن الدراسة الأخيرة ساعدت في الكشف عن تأثير توجهات الفرد حيال مرضه على صحته البدنية.

وتشير نتائج هذه الدراسة إلى ارتفاع مخاطر الوفاة عند المرضى الذي أظهروا تشاؤماُ تجاه وضعهم الصحي ، وذلك بمقدار الضعف مقارنة مع المرضى الآخرين. ومن وجهة نظر الباحثين ، فقد بات من المعلوم وجود علاقة بين الاكتئاب وزيادة معدلات الوفيات عند الأشخاص ، غير أن النتائج الحالية تظهر حجم تأثير توقعات المريض ، على تعافيه من المرض ، بغض النظر عن أية عوامل نفسية أو اجتماعية أخرى.

ويؤكد الدكتور "بيرفوت" على أن الدراسة تقدم نصيحة للطبيب حول أهمية التنبه إلى ما يعتقده المريض حيال مرضه ، لما لذلك من تأثير على تعافيه. كما تبين للمرضى بأن توقعاتهم الإيجابية تجاه هذا الأمر ، لن تحسن من شعورهم فحسب ، وإنما قد تمكنهم من العيش فترة أطول.

وفي ظل هذه النتائج العلمية ندرك أهمية أن يستبشر المؤمن برحمة من الله ، فهو القائل: (يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ) [آل عمران: 171]. وقد عجب النبي صلى الله عليه وسلم من حال المؤمن فكان كل حاله خير: إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإذا أصابته سراء شكر فكان خيراً له!!



من هنا نتعلم درسين من دروس التقوى: الصبر والشكر. فالمؤمن يتميز على غير المؤمن بهاتين الصفتين أثناء تعامله مع ظروف الحياة وصعوباتها ، فتجد أن الصبر والشكر يجعلان المؤمن أكثر تفاؤلاً وأبعد ما يكون عن التشاؤم ، لأنه يدرك أن الله معه ، وأن المستقبل له، وأن الجنة بانتظاره، فلا يحزن على شيء فاته، ولا يخاف من شيء سيأتيه، ولذلك قال تعالى: (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آَمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآَخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) [يونس: 62-64]. فهل هناك أجمل من أن يمتلك المؤمن البشرى في الدنيا والآخرة ، فماذا يريد بعد ذلك؟

• القلب والروح:

نشرت جريدة ديلي ميل بتاريخ 2008/4/9 مقالاً مهماً بعنوان Can we really transplant a human soul ، هل يمكننا حقاً أن نزرع الروح لإنسان؟ وبسبب الوقائع المثيرة التي سردتها المقالة أحببت أن أنقلها وأعلق عليها لنرى أن كل ما يكشفه العلماء اليوم وما يستغربون منه قد تحدث عنه القرآن وأشار إليه بوضوح بما يشهد على إعجاز هذا الكتاب العظيم.

1- إن زراعة الأعضاء ليست كما كان يظنها العلماء مجرد زراعة أو نقل من شخص لآخر، إنها نقل لجزء من ذكرياته وعواطفه وروحه! ولذلك فإن العديد من المشاكل تواجه العلماء بسبب تغير شخصية المريض بعد أن يتم نقل عضو جديد له. وربما يكون أوضح هذه الحالات ما حدث منذ أيام لشخص يدعى سوني غراهام، والذي كان رجلاً محباً للخير والحياة وبعد أن أجريت له زراعة قلب من شخص مات منتحراً ، حدثت تغيرات عميقة في شخصية هذا الرجل حتى انتحر بنفس الطريقة!!

2- كلير هي امرأة عمرها 47 عاماً أصيبت بارتفاع ضغط الدم الرئوي الأساسي ، وأشرفت على الموت، وتصادف أن مات شاب عمره 18 عاماً بحادث دراجة نارية فأخذوا قلبه ورئتيه وتمت زراعتهما لكلير. تقول كلير: على الفور وبعد انتهاء العملية أحسست أن في صدري قلب يختلف عن قلبي وضرباته تختلف.

إن أول سؤال سأله الصحفيون لكلير بعد العملية ماذا تشعرين الآن: قالت أشتهي "البيرة" بشكل كبير، واستغرب كل من حولها من أهلها ، فهي لا تشرب "البيرة" أصلاً ولا تحبها، فماذا حدث؟ تتابع كلير قصتها فتقول: لقد بدأت بعد شهر من العملية أشتهي بعض الأطعمة التي لم أكن أحبها مثل الدجاج ، وبدأتُ أتصرف مثل الرجال ، وكنتُ أحس بأنني رجل ولست امرأة! وبدأت أشعر بميول نحو النساء بدلاً

من الرجال! بدأتُ أرى حلماً وهو أن شاباً كان صديقاً لي أحببته ولم أستطع مفارقته وأحسست أننا سنكون معاً للأبد، واسمه "تيم"، وبعدما أفقت من الحلم اكتشفت بعد بحث طويل أن "تيم" هذا هو متبرع القلب والرئتين والذي مات بحادث. وبعد ذلك بدأت "كلير" تبحث عن عائلة المتبرع ، لأن الأطباء لا يجوز لهم أن يخبروها عنه، هكذا هي القوانين ، لا يسمح بإظهار المتبرع. وبعد بحث طويل بمساعدة الأصدقاء استطاعت الوصول للعنوان المطلوب ، وعندما ذهبت إلى بيتهم سألتهم عن اسمه كانت المفاجأة أن اسمه بالفعل هو "تيم" وسألتهم عن شخصيته فقالوا إنه كان يحب البيرة والدجاج والأطعمة ذاتها التي أصبحت "كلير" تحبها!

3- هناك مئات الحالات المشابهة لحالة كلير والتي تحدث نتيجة زرع القلب والرئتين والأعضاء ، لقد رفض الأطباء في أمريكا التعامل مع مثل هذه الحالات على الرغم من إلحاح المرضى معرفة من تبرع لهم وما هي صفاته ، ولكن القوانين تمنع ذلك عندهم ، ولذلك تبقى هذه الحالات غير مدروسة. ويؤكد الكاتب PAUL THOMPSON أن هناك أكثر من 70 حالة موثقة تشبه حالة سوني وكلير، حدثت لها تغيرات في الشخصية تشبه تماماً شخصية المتبرع.

4- البرفسور Gary Schwartz في جامعة أريزونا يؤكد أن هناك أعداداً هائلة من المرضى حدثت لهم تغيرات شخصية بعد زراعة أعضاء لهم ، ويقول إن هذه الحالات تشكل تحدياً للطب الحديث الذي عجز عن تفسيرها بحقائقه الحالية! فقد وثّق البروفسور Gary Schwartz حالة غريبة ، وهي امرأة شاذة جنسياً تحب الوجبات السريعة عمرها 29 عاماً، وقد أصيبت بفشل في قلبها وتم زرع قلب لها مأخوذ من فتاة نباتية لا تأكل الحوم عمرها 19 عاماً ، وبعد الزرع مباشرة أصبحت هذه المرأة طبيعية: زال الشذوذ وأصبحت تكره الوجبات السريعة تماماً مثل صاحبة القلب الأصلي!!

ملاحظة: في حالة هذه المرأة الشاذة وكيف تغير الشذوذ الجنسي لديها وأصبحت طبيعية بتغيير قلبها، دليل على أولئك الذين يدعون أن الشذوذ الجنسي هو حالة طبيعية موجودة في جينات الإنسان الشاذ، ولذلك يقولون لماذا يعاقبه الله على أفعاله الشاذة؟ نقول إن مركز الصلاح والفساد هو في القلب ، فبمجرد أن تم تغيير قلب المرأة "السحاقية" تغيرت على الفور وتزوجت وأصبحت طبيعية جداً! ماذا يعني ذلك؟ إنه يعني أن القلب هو مستودع المعلومات وينبغي علينا أن نقوم بصيانته وتخزين المعلومات المفيدة فيه، وعلى رأسها القرآن.

5- حالة أخرى توضح أن زراعة الكلية تعطي صفات صاحب الكلية ، فقد تم توثيق حالة امرأة اسمها Lynda Gammons تبرعت لزوجها بإحدى كليتيها، وبعد نجاح العملية أصبح الزوج يحب تنظيف المنزل والطبخ والتسوق ، وهذه الأعمال كان يكرهها قبل العملية! إذاً الذاكرة موجودة في كل خلية من خلايا جسدنا!



مقطع في الخلايا العصبية للقلب ، وهي خلايا عددها أكثر من 40000 خلية، ويؤكد بعض الأطباء "الشجعان" أن هذه الخلايا مسؤولة عن التفكير وعن توجيه الدماغ ولها دور كبير في التحكم بكل الجسد! ومنهم البروفسور Gary Schwart الذي وثق عشرات الحالات التي تثبت أن للقلب دوراً كبيراً في التحكم بشخصية الإنسان وأفعاله وذكرياته ، بل إن القلب هو الذي يحدد مستوى الإيمان أو الكفر لدى الإنسان!

6- تؤكد صحيفة ديلي ميل أن الأطباء في الصين مهتمون بهذه الظاهرة ويدرسونها الآن، وإذا كانت هذه الظاهرة صحيحة فإنها ستحطم الكثير من الحقائق في الطب الحديث ، ولكن لو تأملنا القرآن والسنة الشريفة لوجدنا وصفاً واضحاً للقلب وعمله، يقول صلى الله عليه وسلم: (ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب)، صدق رسول الله.

- *الباشمندس / عيد الدايم الكحيل* .

نستطيع أن نستنتج من الوقائع السابقة:

1- أن القلب هو مركز الإيمان ، يقول تعالى عن قلوب الكفار: (وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ) [المائدة: 41].

2- القلب هو مركز التفقه والإدراك، يقول تعالى: (لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا) [الأعراف: 179].

3- القلب هو مركز العقل، يقول تعالى: (أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا) [الحج: 46].

4- للقلب دور في إدراك ما يسمعه الإنسان ، ولذلك يمكننا أن نقول إن القلب هو مركز البصيرة ، يقول تعالى: (فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ) [الحجر: 46].

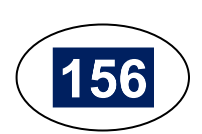
5- للقلب دور في إدراك ما يسمعه الإنسان وما يراه ، لأن العلماء يؤكدون أنه مع كل زراعة قلب، تتغير نظرة المريض للحياة وتتغير طريقته في فهم الأشياء والتعامل مع الواقع، فهو يرى الأمور بمنظار صاحب القلب الأصلي، ويسمع الأشياء كما كان يسمعها صاحب القلب الأصلي، ولذلك قال تعالى: (وَنَطْبَعُ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَسْمَعُونَ) [الأعراف: 100].

6- تؤكد حالة الرجل الذي انتحر، أن صاحب القلب الأصلي كان قلبه مريضاً ويحمل أفكاراً إلحادية ولا يؤمن بالآخرة وليس في قلبه إلا الانتحار، وانتقلت الفكرة ذاتها وهذا يدل على أن القلب يمرض مرضاً يفقد معه إيمانه بالله، يقول تعالى: (فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا) [البقرة: 10].

7- حالة المرأة التي تم تغيير قلبها ورئتيها وكيف انقلبت انقلاباً جذرياً تدل على أن الصدر هو مستودع للذكريات أيضاً وأن الرئتين لهما دور في التفقه والإيمان والكفر، يقول تعالى: (وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ) [آل عمران: 154].

8- إن الحالات السابقة تؤكد أن القلب هو مخزن المعلومات وليس الدماغ ، والدماغ تابع للقلب، وهذا ما أكده القرآن بقوله تعالى: (يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ) [آل عمران: 167]. إذاً القلب مستودع الذكريات، يقول تعالى: (فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ) [الفتح: 18].

يؤكد العلماء أن القلب قد يكون مركز الروح، وعندما يتم زرعه في شخص آخر تنتقل أجزاء من روح الإنسان صاحب القلب الأصلي، ولكنهم يقولون إن العلم على الرغم من تطوره لا يزال يقف عاجزاً أمام



تفسير هذه الظاهرة المحيرة بسبب نقص المعلومات. ألا تظن أخي القارئ أن القرآن قد أزال الحيرة عندما قال: (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا) [الإسراء: 85].

وأخيراً: ربما تدرك الآن لماذا اهتم المصطفى صلى الله عليه وسلم بالقلوب، وأمرنا أن نغذيها بكلام الله، فمثل القلب الذي لا يذكر الله كالبيت الخرب، وربما تدرك لماذا كان أكثر دعاء النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم: (يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك). نسأل الله تعالى أن يثبت قلوبنا على الإيمان، وأن نكون من الذين قال فيهم: (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آَيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ * الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ) [الأنفال: 2-4].

نسأل الله تعالى أن يثبت قلوبنا على الإيمان، ونتذكر أكثر دعاء النبي: (يا مقلّب القلوب ثبّت قلبي على دينك)، وندعو بدعاء المؤمنين: (رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ) [آل عمران: 8]. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الفصل التاسع

التفاؤل وأثره النفسي علي صحة الإنسان

محتويات الفصل :

1- التفاؤل في القرآن .

2- ثلاثة عوامل تجلب السعادة :

- *التواصل والتفاعل مع الأخرين .*
- *التطوع لخدمة الأخرين .*
- *التفكر في الكون .*

3- هل سبق النبي الكريم علماء الغرب إلي هذه النتائج ؟

4- أسرار السعادة .

5- طريقة إبداعية لإدارة الوقت :

- *الموسيقى وآثارها السلبية.*
- *الدعاء أقصر طريق لاستثمار الوقت.*
- *تجربة التوكل على الله تعالى .*
- *إدارة الوقت باستخدام الكلمة الطيبة.*
- *التسامح طريقة مجانية لإدارة الوقت.*
- *تطبيق مبدأ الفصل.*
- *مبدأ استباق الأحداث.*
- *الوقت الفعال.*
- *النصائح الذهبية.*

الفصل التاسع

التفاؤل وأثره النفسي علي صحة الإنسان

التفاؤل في القرآن:

ما أعظم التعاليم التي جاء بها الإسلام ، وما أروع آيات هذا القرآن ، وما أجمل أحاديث سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم... فقد كان دائم التفاؤل ويستبشر برحمة الله ، ولم يكن يحزن على أمر من أمور الدنيا أبداً ، بل كان في كل لحظة يمتثل قول الله تعالى: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [يونس: 58]. وقد كان صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل الحسن ، وكان أبعد الناس عن التشاؤم ، بل كان ينهى عن التطيُّر و"النظرة السوداء" للمستقبل.

وبما أن الله تعالى قال: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآَخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب: 21] ، فإنه من الواجب أن نقتدي بسنته ونهتدي بهديه فلا نتشاءم ونتفاءل بالخير دوماً ، وهذا خلق من أخلاق النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم ، ولكن ماذا عن العلم الحديث ، وهل هناك من اكتشاف علمي يؤكد صدق تعاليم نبيّ الرحمة عليه الصلاة والسلام؟

أكدت دراسة أمريكية بأن التشاؤم قد يهلك صاحبه ، بعد أن كشفت عن زيادة احتمال تعرض مرضى القلب للوفاة بسبب معاناتهم القلبية ، في حال أكثروا من التشاؤم في تعاطيهم مع حالتهم الصحية. ويقول الدكتور جون بيرفوت من المركز الطبي التابع لجامعة ديوك الأمريكية ، تعد هذه من أولى الدراسات التي تختبر كيفية تأثر صحة المريض بنظرته وتوجهاته حيال مرضه ، وهو ما يؤثر في النهاية على فرصه في النجاة. وقد ركزت الدراسات السابقة على تأثير توقعات المريض ، فيما يختص بحالته المرضية ، على قدرته على استئناف الحياة بشكل طبيعي ، وبالتحديد فيما يتعلق بالعمل وقيامه بالتمارين الرياضية ، إلا أن الدراسة الأخيرة ساعدت في الكشف عن تأثير توجهات الفرد حيال مرضه على صحته البدنية.

وكان باحثون من جامعة ديوك الأمريكية أجروا دراسة شملت 2800 من المصابين بأمراض الشـــرايين التاجية ، يعاني كل منهم من انسداد في شريان واحد على الأقل. وقد طلب من المشاركين ملء استبيانات خاصة لقياس توقعاتهم حيال مقدرتهم على التعافي من المرض واستعادتهم نمط الحياة الطبيعيـــة. وطبقـــاً للدراسة فقد توفي 978 شخصاً من المشاركين ، خلال فترة تراوحت مدتها من6 –10 سنوات من بـــدء الدراسة ، حيث تبين أن سبب الوفاة في 66 % من الحالات يرجع إلى إصابة الفرد بمـــرض الشـــرايين التاجية. وتشير نتائج هذه الدراسة إلى ارتفاع مخاطر الوفاة عند المرضى الذي أظهـــروا تشـــاؤماُ تجـــاه وضعهم الصحي ، وذلك بمقدار الضعف مقارنة مع المرضى الآخرين. ومن وجهة نظر الباحثين ، فقـــد بات من المعلوم وجود علاقة بين الاكتئاب وزيادة معدلات الوفيات عند الأشـــخاص ، غيـــر أن النتـــائج الحالية تظهر حجم تأثير توقعات المريض، على تعافيه من المرض ، بغض النظر عن أية عوامل نفســـية أو اجتماعية أخرى.

وفي ظل هذه النتائج العلمية ندرك أهمية أن يستبشر المؤمن برحمة من الله ، فهو القائل: (يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ) [آل عمران: 171]. وقد عجب النبي صلى الله عليه وسلم من حال المؤمن فكان كل حاله خير: إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له ، وإذا أصابته سراء شكر فكان خيراً له!! من هنا نتعلم درسين من دروس التقوى: الصبر والشكر. فالمؤمن يتميز على غير المؤمن بهاتين الصفتين أثناء تعامله مع ظروف الحياة وصعوباتها ، فتجد أن الصبر والشكر يجعلان المؤمن أكثر تفاؤلاً وأبعد ما يكون عن التشاؤم ، لأنه يدرك أن الله معه ، وأن المستقبل له ، وأن الجنة بانتظاره ، فلا يحزن على شيء فاته ، ولا يخاف من شيء سيأتيه ، ولذلك قال تعالى: (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آَمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآَخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) [يونس: 62-64]. فهل هناك أجمل من أن يمتلك المؤمن البشرى في الدنيا والآخرة ، فماذا يريد بعد ذلك؟ إِنَّ الَّذِينَ آَمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ * دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ .

ثلاثة عوامل تجلب السعادة :

عوامل قادرة على جلب السعادة للبشر:

بعد أن حيرت مصادر السعادة البشر منذ الأزل ، كشفت دراسة حديثة عن ثلاثة عوامل قادرة على حل هذه المعضلة وإظهار العناصر التي تولد الفرح عند الإنسان. أن التواصل والتعاطف بين البشر يقوي من إفرازات الأوكسيتوسين ويفعل من آثار العصب الرئوي المعدي ، المحفزين للسعادة. أن السعادة البشرية تنبع من عملية التفاعل بين جسم الإنسان ومحيطه ، حيث أشار إلى وجود ثلاثة عوامل من شأنها تحسين حالة الإنسان النفسية.

1- التواصل والتفاعل مع الآخرين:

فمن جهة يعد التواصل مع الآخرين ، والشعور معهم ومع إنجازاتهم عاملاً أساسياً ، وبالمقابل فإن الإنسان يجب أن يسعى نحو الوصول إلى هدف "أسمى منه" ، مما يعطيه دافعا للاستمرار بالحياة.

2- التطوع لخدمة الآخرين:

ولاحظت الدراسة أن عملية التطوع لخدمة الآخرين من شأنها أن ترفع من معنويات البشر ، وتشعرهم بنوع من الرضا الشخصي عن ذاتهم ، بحيث تشتد هذه الظاهرة وقت الأزمات.

3- التفكر في الكون:

ويضيف علماء آخرون عنصراً آخر ، قد يؤدي إلى السعادة وهو متابعة أسرار الكون وأحداث العالم عبر الإنترنت مما يثير في قلبه البهجة.

هرمون الحب:

ووفقاً لعدد من الأبحاث تبين أن السعادة مرتبطة بهرمون الأوكسيتوسين ، والذي يعرف باسم "هرمون الحب" لأنه يفرز أثناء الاجتماع واللقاء مع الأحبة ، كما أنه مرتبط بحالات الشعور بالثقة والوفاء.

العصب الرئوي المعدي:

ومن ناحية أخرى لاحظ خبراء أن السعادة ترتبط أيضاً بالعصب الرئوي المعدي ، وهو العصب الوحيد الذي ينشأ في الدماغ وينتهي بالجهاز الهضمي ، رابطا عضلات الوجه بالقلب والرئتين. وأوضح الخبراء أن العصب يقوم بإيصال الرسائل بين الجهاز العصبي والأعضاء الرئيسية في الجسم البشري ، وهو يخفف من نبضات القلب ويهدئ جهاز المناعة البشري.

هل سبق النبي الكريم علماء الغرب إلى هذه النتائج؟

هذا ما وجده العلماء بعد تجارب طويلة ، ولكن الإسلام سبقهم إلى ذلك، فالنبي صلى الله عليه وسلم يقول: (لا رهبانية في الإسلام) ، لذلك أمرنا بصلاة الجماعة ، وأمرنا بمجالس الذكر، وأمرنا بالدعوة إلى الله تعالى، فلا ينبغي للمؤمن أن ينعزل عن الناس ، بل إن صلة الرحم من أهم العبادات، وقطع الرحم من أسوأ الأعمال. ولذلك فالإسلام أمر بالتواصل مع الآخرين والتفاعل معهم، وهو ما تقوله الدراسة.

من هذه الدراسة نجد أن السعادة مرتبطة أيضاً بخدمة الآخرين طوعياً ، ونقول: لقد أمرنا الإسلام بمساعدة الآخرين وأن نكون في عون إخواننا ، كذلك أمرنا الإسلام ببرّ الوالدين والإحسان إليهما ، وأمرنا بالإحسان إلى الفقراء والمحتاجين ، وأن نعفو عمن ظلمنا ونغفر لمن أساء إلينا ونصفح عن أذى الآخرين. ونتذكر حديث النبي الكريم صلى الله عليه وسلم: (من نفَّس كُربة عن مسلم نفَّس الله عنه كربة من كُرب يوم القيامة).

وتشير الدراسة إلى أهمية التفكر في أسرار الكون والخلق ، ولكنني كمسلم ، لديَّ كتاب عظيم أتفكر فيه وهو القرآن ، وهذا القرآن مليء بالآيات الكونية التي تدعو المؤمن لمزيد من الخشوع والإيمان والسعادة. حتى إن عبادة التفكر من أعظم العبادات، يقول تعالى عن المتقين: (وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ) [آل عمران: 191].

أما عن أهمية هرمون الحب وارتباطه بالسعادة ، وتعليقاً على هذه النتيجة نقول إن الإسلام أمر بالزواج والاستمتاع ضمن الحدود الشرعية ، وأمر كذلك بالاجتماع مع المؤمنين وذكر الله، ونتذكر أن معظم

الأوامر والنواهي الإلهية والموجهة للمؤمنين في القرآن جاءت بصيغة الجمع (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا) ، مما يدل على أهمية أن يبقى المؤمن ضمن الجماعة ولا يتفرق عنهم.

وبالنسبة للعصب الرئوي المعدي وارتباطه بالسعادة ، فالإسلام أمر بتناول الطيبات من الطعام ، ونهى عن الخبائث ، ونهى عن الإسراف ، ولو اتبع المؤمن هذه التعاليم فإنه سيضمن الصحة الجيدة والبعد عن الأمراض ، وبالتالي يضمن مزيداً من السعادة.

ونقول أليس هذا ما جاء به الإسلام؟ ألا يجدر بعلماء أمريكا أن يقدّروا هذا الدين ويدركوا أن ما يقدمونه من دراسات تهدف إلى سعادة البشر ، قد سبقهم إليها نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم؟ والله يا أحبتي، إن النبي الذي جاء بهذه التعاليم التي تضمن السعادة للبشر، لهو نبي كريم رحيم ، وليس نبيّ خراب أو إرهاب كما يصورونه! إنه كما وصفه رب العزة بقوله: (لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ (128) فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ) [التوبة: 128-129].

أسرار السعادة:

هناك آيات تستحق التدبر والوقوف طويلاً ، فالله تعالى أمرنا أن نعفو عمن أساء إلينا حتى ولو كان أقرب الناس إلينا ، فما هو سر ذلك؟ ولماذا يأمرنا القرآن بالعفو دائماً ولو صدر من أزواجنا وأولادنا؟ يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [التغابن: 14]. طبعاً كمؤمنين لابد أن نعتقد أن كل ما أمرنا به القرآن الكريم فيه النفع والخير ، وكل ما نهانا عنه فيه الشر والضرر ، فما هي فوائد العفو؟ وماذا وجد العلماء والمهتمين بسعادة الإنسان حديثاً من حقائق علمية حول ذلك؟

في كل يوم يتأكد العلماء من شيء جديد في رحلتهم لعلاج الأمراض المستعصية ، وآخر هذه الاكتشافات ما وجده الباحثون من أسرار التسامح! فقد أدرك علماء النفس حديثاً أهمية الرضا عن النفس وعن الحياة وأهمية هذا الرضا في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية ، وفي دراسة نشرت على مجلة "دراسات

السعادة" اتضح أن هناك علاقة وثيقة بين التسامح والمغفرة والعفو من جهة ، وبين السعادة والرضا مـــن جهة ثانية.

فقد جاؤوا بعدد من الأشخاص وقاموا بدراستهم دراسة دقيقة ، درسوا واقعهم الاجتماعي ودرسوا ظروفهم المادية والمعنوية ، ووجهوا إليهم العديد من الأسئلة التي تعطي بمجموعها مؤشراً على سعادة الإنسان في الحياة.

وكانت المفاجأة أن الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر تسامحاً مع غيرهم! فقرروا بعد ذلك إجراء التجارب لاكتشاف العلاقة بين التسامح وبين أهم أمراض العصر مرض القلب ، وكانت المفاجـــأة مـــن جديـــد أن الأشخاص الذين تعودوا على العفو والتسامح وأن يصفحوا عمن أساء إليهم هم أقل الأشـــخاص انفعـــالاً. وتبين بنتيجة هذه الدراسات أن هؤلاء المتسامحون لا يعانون من ضغط الدم ، وعمل القلب لـــديهم فيـــه انتظام أكثر من غيرهم، ولديهم قدرة على الإبداع أكثر، وكذلك خلصت دراسات أخرى إلى أن التســـامح يطيل العمر، فأطول الناس أعماراً هم أكثرهم تسامحاً ولكن لماذا؟

لقد كشفت هذه الدراسة أن الذي يعود نفسه على التسامح ومع مرور الزمن فإن أي موقف يتعرض له بعد ذلك لا يحدث له أي توتر نفسي أو ارتفاع في ضغط الدم مما يريح عضلة القلب في أداء عملها ، كـــذلك يتجنب هذا المتسامح الكثير من الأحلام المزعجة والقلق والتوتر الذي يسببه التفكير المستمر بالانتقام ممن أساء إليه.

ويقول العلماء: إنك لأن تنسى موقفاً مزعجاً حدث لك أوفر بكثير من أن تضيع الوقت وتصـــرف طاقـــة كبيرة من دماغك للتفكير بالانتقام! وبالتالي فإن العفو يوفر على الإنسان الكثير من المتاعب ، فإذا أردت أن تسُرَّ عدوك فكِّر بالانتقام منه ، لأنك ستكون الخاسر الوحيد!!!



بينت الدراسات أن العفو والتسامح يخفف نسبة موت الخلايا العصبية في الدماغ، ولذلك تجد أدمغة الناس الذين تعودوا على التسامح وعلى المغفرة أكبر حجماً وأكثر فعالية، وهناك بعض الدراسات تؤكد أن التسامح يقوي جهاز المناعة لدى الإنسان، وبالتالي هو سلاح لعلاج الأمراض!

وهكذا ندرك لماذا أمرنا الله تعالى بالتسامح والعفو ، حتى إن الله جعل العفو نفقة نتصدق بها على غيرنا! يقول تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآَيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ) [البقرة: 219]. وطلب منا أن نتفكر في فوائد هذا العفو ، ولذلك ختم الآية بقوله: (لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ) فتأمل!

بسبب الأهمية البالغة لموضوع التسامح والعفو فإن الله تبارك وتعالى قد سمى نفسه (العفوّ) يقول تعالى: (إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا) [النساء: 149]. وقد وجد بعض علماء البرمجة اللغوية العصبية أن أفضل منهج لتربية الطفل السوي هو التسامح معه!! فكل تسامح هو بمثابة رسالة إيجابية يتلقاها الطفل ، وبتكرارها يعود نفسه هو على التسامح أيضاً، وبالتالي يبتعد عن ظاهرة الانتقام المدمرة والتي للأسف يعاني منها اليوم معظم الشباب!

ولذلك فقد أمر الله رسوله صلى الله عليه وسلم، وبالطبع كل مؤمن رضي بالله رباً وبالنبي رسولاً ، أمر بأخذ العفو ، وكأن الله يريد أن يجعل العفو منهجاً لنا، نمارسه في كل لحظة، فنعفو عن أصدقائنا الذين أساؤوا إلينا، نعفو عن زوجاتنا وأولادنا ، نعفو عن طفل صغير أو شيخ كبير، نعفو عن إنسان غشنا أو خدعنا وآخر استهزأ بنا... لأن العفو والتسامح يبعدك عن الجاهلين ويوفر لك وقتك وجهدك ، وهكذا يقول تعالى: (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) [الأعراف: 199].

ومن روائع القصص النبوي الشريف أن رجلاً لم يعمل في حياته حسنة قط!! تأملوا هذا الرجل ما هو مصيره؟ إلا أنه كان يتعامل مع الناس في تجارته فيقول لغلامه إذا بعثه لتحصيل الأموال: إذا وجدتَ معسراً فتجاوز عنه لعل الله أن يتجاوز عني ، فلما مات تجاوز الله عنه وأدخله الجنة، سبحان الله! ما هذا الكرم الإلهي، هل أدركتم كم نحن غافلون عن أبواب الخير ، وهل أدركتم كم من الثواب ينتظرنا مقابل قليل من التسامح؟

وأخيراً أخي المؤمن، هل تقبل بنصيحة الله لك؟؟! إذا أردت أن يعفو الله عنك يوم القيامة فاعفُ عن البشر في الدنيا! يقول تعالى مخاطباً كل واحد منا: (وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [النور].

• طريقة إبداعية لإدارة الوقت:

هذه النصائح الإبداعية في فن إدارة الوقت بشكل فعال، ونتعرف على أساليب جديدة لاستثمار الوقت على ضوء القرآن الكريم والسنة المطهرة....

الوقت نعمة عظيمة من نعم الخالق تبارك وتعالى، وكل واحد منا قد منحه الله أجلاً محدداً ليستغله في الأعمال الصالحة ليصل إلى مرضاة الله عز وجل، فالدنيا محدودة وقصيرة جداً، ولذلك ينبغي على المؤمن ولكي يضمن السعادة في الدنيا والآخرة، أن يضع لنفسه خطة يسير عليها، ويحدد أولوياته، ويُبعد عنه أي شيء يؤثر سلباً على هذا المخطط.

الموسيقى وآثارها السلبية:

بعد تجربة مع الموسيقى لسنوات تبين لي أن الاستماع إلى الأغاني هو مضيعة كبيرة للوقت، فقد ضيعت ثلاث سنوات مع الموسيقى بحجَّة أنها "تهذب الروح" فكنتُ أمضي عشر ساعات في العزف وفي سماع الغناء وأحياناً أتأثر وكنتُ أظن أن الاستماع إلى الأغاني هو غذاء للروح، كما يقول البعض، ولكن الشيطان كان يفرح ويزين لي هذا الطريق، وبعدما تركتُ الموسيقى ابتغاء وجه الله، وكان للحديث النبوي الشريف أكبر الأثر في هذا التحول، فالنبي صلى الله عليه وسلم يقول: (من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه)، وبالفعل عوَّضني الله بالقرآن فحفظتُه من دون أي جهد يُذكر.

إن الموسيقى ترتبط بإثارة المشاعر والعواطف ولا يمكن للإنسان أن يسيطر على "استهلاك الموسيقى" فلا يستطيع الاكتفاء بسماع الموسيقى فقط، بل سيتطور الأمر إلى سماع المغنيات والتأثر بهن وبكلامهن ... تماماً مثل الخمر، لا يمكن لإنسان أن يسيطر على تعاطي الخمر فيشرب القليل، بل لابد أن يتطور الأمر ويصبح مدمن خمر، ومثل الدخان لا يمكن السيطرة على تعاطي القليل منه، لابد أن يأتي يوم وتصبح فيه مدمناً، لذلك لابد من الإقلاع نهائياً عن التدخين وعن الموسيقى وعن النظر إلى المحرمات... والله سوف يعينك على ذلك ولكن بشرط أن تجعل عملك ابتغاء وجه الله.

الدعاء أقصر طريق لاستثمار الوقت:

هل سألت نفسك يوماً لماذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو الله في كل شيء، في الصباح والمساء وقبل الطعام وبعده وعند دخول الأسواق و... إن إحساس الإنسان بقربه من الله في كل لحظة، يجعله أكثر ثقة بنفسه وأكثر قدرة على اتخاذ القرار الصحيح.

وعلى سبيل المثال هناك وقت كثير يضيع لدى الشباب في البحث عن الزوجة! فهل جرَّبت أن تدعو الله أن يختار لك الزوجة المناسبة التي يريدها هو لك؟! هذا ما دعوتُ به الله، فكانت زوجتي عوناً لي على كسب الوقت، وما هذه الأبحاث والمقالات إلا من نتائج هذا الدعاء!

فخير متاع الدنيا زوجة صالحة، وانظروا معي كم من الشباب يقضي ساعات على الإنترنت وفي الجامعة وبين الأقارب... وذلك في البحث عن الزوجة المناسبة له، وقد يضطر لخوض تجارب فاشلة، أو علاقات عاطفية محرمة تنتهي بالفشل... والحل بسيط، إنه الدعاء.

هذا ما حدث مع سيدنا موسى عليه السلام عندما رأى امرأتين فسقى لهما ثم تولى إلى ظل شجرة ودعا الله تعالى: (فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ) [القصص: 24]. وعلى الفور استجاب الله دعاءه: (جَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا) [القصص: 25]. وهكذا يسَّر الله له الزوجة الصالحة التي تعينه على الدنيا.

ولو تأملنا قصص الأنبياء جميعاً لوجدناهم يلجأون إلى الدعاء في كل شؤونهم ومشاكلهم ومصاعبهم، فلماذا لا تلجأ إلى الدعاء في كل شأنك، والله تعهد بالإجابة؟ إن الدعاء سيوفر لك الوقت الذي ستهدره في البحث لأن الله سييسّر لك الأسباب وتحقق ما تريده بمجهود أقل ووقت أقصر!

تجربة التوكل على الله تعالى:

في مرحلة من المراحل لم يكن لدي أي برنامج لإدارة الوقت!! ولكن وبعدما حفظتُ القرآن قرَّرتُ أن أترك الأمور كلها لله تعالى، فهو الذي سيسخّر لي الأسباب، وهو الذي سيبارك في الوقت، فبركة الوقت أهم من الوقت نفسه! وسوف أضرب لكم مثالاً من تجربتي: فعندما كنتُ في بداية رحلتي في كتابة

المقالات العلمية ، كانت كتابة مقالة علمية واحدة تستغرق مني شهراً كاملاً من الجهد والتحضير والقراءة وإعادة الصياغة والتصحيح، ولكن بعدما اعتمدتُ على الله وأسلمته كل شيء: وقتي وأمري واختياري وقراراتي... أصبحت كتابة المقالة تأخذ يوماً واحداً فقط، إذاً وفَّرت 29 يوماً، أليست هذه هي بركة الوقت، وهي أهم من الوقت نفسه.

ومن هنا ندرك معنى قول الحق جل وعلا: (وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ) [لقمان: 22]. فالذي يسلم أمره لله تعالى بإخلاص، فلا يخاف من المستقبل ولا يحزن على الماضي، ولذلك قال تعالى: (بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: 112].

إدارة الوقت باستخدام الكلمة الطيبة:

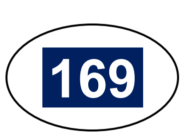
الكلمة الطيبة تفعل مفعول السحر! ويمكنك من خلال المجاملة دون كذب أو نفاق أو غش أو خداع، بل تكلم بالكلمة الطيبة، أن تريح الآخرين وهذا سوف يساعدك على كسب ثقتهم، وبالتالي ستوفر الوقت الذي كنتَ ستضيعه في مناقشات عقيمة لا فائدة منها.

قد يكذب عليك إنسان أحياناً، فلا تضيع وقتك في إقناعه بكذبه، بل يكفي أن تقول له مثلاً: هذه وجهة نظر، أو: الله أعلم... أو أي عبارة تنهي بها الحديث وتوفر وقتك. إلا في مجال الدعوة إلى الله فيجب عليك أن تصحح للآخرين معلوماتهم قدر المستطاع.

التسامح طريقة مجانية لإدارة الوقت:

عوّد نفسك أن تسامح الآخرين، وتصبر على الأذى وتصفح عمن أساء لك. وهذا الأسلوب يوفر عليك الكثير من المناقشات العقيمة، والأخذ والردّ، ولذلك عندما نتأمل الكثير من القصص الواقعية، والتي قد تنتهي بمأساة، نجد معظمها كان قابلاً للحل بعملية بسيطة جداً هي: التسامح.

وربما تحضرني قصة لطالب في كلية الهندسة احتال عليه صديقه بعدما "أكل" مبلغاً من المال بحجّة أنه سيعطيه ربحاً كبيراً، وطلب هذا الشاب مني النصح، فقلت له أكمل دراستك وسوف يعوضك الله خيراً مما أُخذ منك ، فمن ترك شيئاً لله عوضه الله خير منه ، وكان جوابه: "الساكت عن الحق شيطان أخرس"



وسوف أشتكي في المحكمة! فقلت له وقتُك أهمّ ، لأن الرجل الذي احتال عليك وأخذ بعض نقودك هو رجل سيء بلا أخلاق ولا يخشى الله ، ولذلك بدلاً من أن تضيع الوقت في المحاكم ، إذا كسبت هذا الوقت في ممارسة الهندسة فسوف تكسب نقوداً أكثر، ولتكن ثقتك بالله أكبر، ولكنه وللأسف كانت ثقته بالمحكمة أكبر!

فما كان من المحتال إلا أن أغرى المهندس مرة أخرى بمزيد من الربح وبطريقة ذكية أخذ منه مزيداً من النقود، ولجأ هذا الشاب مرة أخرى لنصيحتي، فقلت له: اترك هذا الإنسان السيء والله قادر على أن يرزقك أضعاف ما أُخذ منك ، فقال: من أين؟! قلتُ له: إن الله الذي يرزق الكافر والملحد والعاصي ، قادر على أن يرزق مؤمناً يقول "لا إله إلا الله"... ولكنه عاد من جديد وذهب إلى المحكمة ... وهكذا امتدت قصته عدة سنوات وسُجن المحتال ، ثم سُجن الشاب بدعوى افتراء مدبَّرة من المحتال... وضيَّع وقته ونقوده... وفي النهاية لم يحصل على حقه ، ولكنه ضيع الوقت الكثير...

من هنا ندرك أن الإنسان عندما يجد نفسه أمام عدة خيارات ينبغي أن يختار ما يرضي الله ، فالله تعالى أمرنا بالتسامح والصفح والعفو والمغفرة ، وتعهد أنه سيعوضنا خيراً من ذلك، فلماذا لا نثق بالله وعطائه ورزقه؟ يقول تعالى: (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) بالشورى: 40]. ويقول أيضاً: (وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [النور: 22].

تطبيق مبدأ الفصل:

ربما يكون أهم عملية تقوم بها (بل وهي الأصعب) ما أسميتُه "مبدأ الفصل" أي أن تفصل القضايا التي تشغل تفكيرك وتجزئها ، وتعالج كل قضية على حدة ، فلا تطغى هذه على تلك ، وهذا سيوفر نصف وقتك على الأقل. وسوف أضرب لكم مثالاً من تجربتي، وكيف استطعتُ تحقيق الكثير والكثير بتطبيق هذا المبدأ الرائع ، فهو صعب التطبيق في البداية فقط ، ولكن بعد ذلك ستشعر بمتعته وقوته.

في بداية اهتماماتي البحثية كنتُ أذهب لمكتبة عامة فأقضي ساعات في قراءة الكتب ، ولكن أحياناً يصادفني موقف ما أو مشكلة مع صديق ، فأترك القراءة وأبدأ بالتفكير بهذه المشكلة: لماذا حدثت ، ماذا ستكون النتيجة ، وكيف سأعالج هذه المشكلة، وماذا أتوقع أن يحدث في المستقبل ، وكيف سأواجه هذا

الصديق ، ولماذا حدثني هذا الصديق بهذه الطريقة ، وماذا كان يقصد... كان نصف الوقت المخصص للدراسة يضيع في تفكير سلبي لا يولد إلا الهمّ والقلق والتعب.

ولذلك لجأتُ إلى مبدأ الفصل في إدارة الوقت، فكان الوقت المخصص لقراءة كتاب يُعطى لهذا الكتاب، فإذا ما صادفتني مشكلة أو موقف ، أؤجل التفكير فيها إلى وقت آخر، فأخصص لها وقتاً يتناسب مع حجم المشكلة ، فغالباً ما يعطي الإنسان حجماً للمشكلة أكبر بكثير مما تستحقه. ولذلك عوّد نفسك ألا تدمج المشاكل اليومية مع بعضها ، بل افصل هذه المشاكل عن بعضها ، وخصص لكل مشكلة وقتاً قصيراً لحلها ، وإلا اترك الهموم والمشاكل واستعن بالله تعالى ، وهو سيحلها لك ، لأن الله عز وجل قادر على حلّ مشاكلك مهما عظُمت!

مبدأ استباق الأحداث:

وهو مبدأ رائع جداً ، ويتلخص في أن مخاوفك من حدوث شيء ما ، مثل المرض أو توقع فقدان وظيفة أو خسارة في تجارة أو رسوب في مادة في الجامعة ، أو فشل في زواج... هذه الأشياء تستنفذ قسماً كبيراً من وقتك ، وهي ستحدث على كل حال ، ومخاوفك وتفكيرك لن يمنعها من الحدوث! إذاً ماذا لو تمكَّنت من التفكير بأشياء أخرى نافعة ، إن هذا يعني توفير كبير في الوقت. وهنا نجد آية رائعة تقول: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ) [البقرة: 216].

الوقت الفعال:

وهوالوقت الذي يمكن أن تستثمره في عمل نافع جديد ، الوقت الفعال = (24 ساعة – عدد ساعات النوم – عدد ساعات الطعام وقضاء الحاجة وما تعطيه للأسرة والأولاد وغيرها) ويمكن لكل واحد منا أن يقوم بحساب الوقت الفعال لديه حسب احتياجاته اليومية. وفي أفضل الحالات لن يزيد الوقت الفعال على عشر ساعات في اليوم ، وهي المدة التي يستطيع الإنسان استثمارها في أعمال مفيدة وجديدة.

ولو فرضنا أن أحدنا ينفق من وقته كل يوم ساعتين في متابعة برامج التلفزيون مثل المسلسلات وغيرها من الأمور غير النافعة ، وبالتالي تكون نسبة ضياع الوقت 10/2 = 0.20 أي عشرين بالمئة من الوقت، وتصوروا أن خمس وقتك يضيع في التفكير السلبي ، ولو تم استغلال هذه المدة في شيء مفيد ستكسب خمس وقتك دون أن تشعر! لقد كنتُ أضيع كل يوم عدة ساعات في تفكير سلبي غير مفيد ، مثل الخوف من الفشل أو الخوف من المرض أو التفكير بما قاله صديق لي حول مشكلة حدثت مع صديق آخر، أو لماذا فعل فلا كذا أو لم يفعل كذا... وهكذا.

وقد طبقت هذه القاعدة كل يوم ، فقمتُ باستثمار هاتين الساعتين بقراءة كتاب أو مقالة جديدة أو قراءة آيات من القرآن أو تعلم حديث نبوي أو دعاء جديد... وعلى مدى سنة كاملة استطعت استغلال عدد كبير من الساعات في التفكير الإيجابي (أكثر من 700 ساعة) ، فلينظر كل واحد إلى نفسه: كم يضيع من وقته في التفكير السلبي وتوقع حدوث المصائب ، مع أنها ستحدث شئتَ أم أَبَيْتَ.

والآن إليكم بعض النصائح الذهبية:

- الرضا بقضاء الله في كل ما قسَمَه لنا ولو كان فقراً أو جوعاً أو مصيبة أو مرضاً...

- الثقة بالله وبأنه يختار دائماً لنا الأفضل وما يُصلح أنفسنا...

- عليك بالأدعية المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم ، لأن الدعاء يحقق لك ما تريد ، ومن دونه ستتعب كثيراً في تحقيق العمل ذاته!

- تدبر القرآن وحفظه يساعدك على اتخاذ القرار الأمثل!

- التسامح ثم التسامح! هذه نصيحتي لمن أحب أن يستثمر وقته مجاناً.

- لا توتر أعصابك من أجل شيء زائل في هذه الدنيا الفانية.

- تذكر أنك في أي لحظة من الممكن أن ينتهي أجلك ، فلا تكتئب أو تحزن أو تقلق.

وأخيراً فإن أحدنا إذا ذهب للقاء غني من الأغنياء يمكث عدة أيام وهو يستعد ويفكر ويحلم! فكيف بمن سيلقى رب العالمين سبحانه وتعالى؟ ماذا يجب أن نعدّ لهذا اللقاء؟ هل يستحق هذا اللقاء أن نفكر فيه ونستعد له؟ بلا شك إنه أهم لقاء في حياة أي مخلوق ، سوف يلقى خالقه ورازقه.. إن أفضل طريقة في إدارة الوقت نجدها في القرآن وفي أخلاق النبي وحياته وسلوكه ، فهو خير أسوة لنا نقتدي به ، ونقلّده دون أن نفكر بالخسارة ، فما دمتَ تقلّد خير البشر فأنت الرابح دائماً... يكفي أنه كان خلقُه القرآن... يكفي أنه كان على خُلُق عظيم.

- ***الباشمهندس / عبد الدايم الكحيل .***

الفصل العاشر

إختلاف الألوان والأثر النفسي

محتويات الفصل :

1- ماهو اللون.

2 - الألوان والعين .

3- كيف ينتج أختلاف الألوان .

4- اللون والأثر النفسي :

اللون الأحمر- اللون البرتقالي - اللون الأصفر - اللون الأخضر- اللون الأزرق - اللون البنفسجي - اللون البني - اللون الأسود - اللون الأبيض .

5- الألوان تتكرر في القرآن بعدد ألوان الطيف الضوئي .

6- اللون وسيلة للتذكر والتفكر.

7- العلاج بالألوان .

8- اللون الأصفر بين السرور والموت.

9- اللون الأخضر لباس أهل الجنة وفراشهم.

الفصل العاشر

إختلاف الألوان والأثر النفسي

هل تؤثر الألوان على حياتنا؟ وكيف يمكن أن نغير حياتنا باستخدام الألوان؟ لماذا اختار الله اللون الأخضر للجنة؟ ولماذا اختار اللون الأسود لجهنم؟ هل هناك معجزة ما؟

آيات كثيرة يمر عليها الإنسان ويراها وهو غافل عنها، ومن المعجزات ما سخَّره الله لنا من ألوان، فما هو الجديد الذي كشفه العلم في الألوان وكيف أشار القرآن لذلك؟ يقول تعالى: (وَمِنْ آَيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ) [الروم: 22]. هذه الآية تؤكد على وجود معجزة في الألوان. وأنه يجب علينا أن نتفكر فيها ونسبح الله تعالى، لنزداد إيماناً وتسليماً لهذا الخالق العظيم.

ما هو اللون؟

كل الألوان التي نراها أصلها واحد، وهي عبارة عن ضوء تتأثر به أعيننا، ولكل لون تردد محدد، ومن رحمة الله تعالى بنا أنه خلق لنا أعيناً لا ترى كل الترددات من حولنا! فقط نرى جزءاً صغيراً منها وهو الطيف المرئي، ولو رمزنا للضوء بطول موجته فإن الإنسان يرى فقط الألوان ذات طول الموجة من 400 نانو متر إلى 700 نانو متر تقريباً (والنانومتر هو جزء من بليون من المتر).

فعندما يسقط الشعاع الضوئي على مادة ما فتبدو بيضاء، فهذا دليل على أنها تعكس كل الألوان ولا تمتص شيئاً منها، وإذا رأينا مادة سوداء فهذا يعني أنها تمتص كل الألوان ولا تعكس شيئاً منها. أما المادة الحمراء فهي تمتص كل الألوان عدا الأحمر فتعكسه لنا فنراها حمراء وهكذا.

إن الضوء الذي نراه هو عبارة عن موجات لها تردد محدد، فالضوء الأحمر هو موجة لها تردد، واللون الأخضر هو نفس الموجة الضوئية ولكن لها تردد أكبر، وهكذا... إذاً تختلف الألوان عن بعضها باختلاف

طول موجة كل منها أو تردده، وهذه آية تستحق التفكر. ولذلك ينبغي علينا أن نتدبر قول الحق تبارك وتعالى: (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ *وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ) [فاطر: 27-28].

والعجيب أن الله تعالى ذكر في هذا النص الكريم شيئاً غريباً لا يمكن أن يصدر من بشر، وذلك في قوله: (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ) وهذا يعني أن العلماء هو أشد خشية لله من غيرهم ، وهذه الآية كانت سبباً في إسلام أحد العلماء لأنه أدرك أنه لا يمكن لبشر أن يعرف مثل هذه الحقيقة. وتأملوا معي كيف ربط الله بين العلم وخشية الله من جهة وبين معجزة الألوان من جهة ثانية، ليدلنا على أهمية هذا التنوع في عالم الألوان وتأثيرها على الناس.

وانظروا معي إلى هذا النص الكريم: (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ * أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ) [الزمر: 21-22]. انظروا كيف يربط البيان الإلهي بين الألوان واختلافها في قوله : (مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ) وبين الإيمان في قوله : (أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ) ، وكأن الله يريد أن يعطينا إشارة إلى أهمية التفكر في عالم الألوان واختلافها، وبخاصة أن التراب واحد والماء واحد ولكننا نرى عالماً مليئاً بالألوان لا تكاد تجد له نهاية.

الألوان والعين:

يؤكد العلماء أنه لا يمكن تقليد العين البشرية مهما حاولوا لأنها تتميز بوجود ملايين الخلايا جميعها تعمل بتناسق مُحكم، وهذا لا يمكن تحقيقه في حيز بحجم العين! ولذلك فإنهم يقفون عاجزين منبهرين أمام آية البصر. ولذلك ينبغي أن نشكر الله تعالى على هذه النعمة التي ذكرنا بها كثيراً في القرآن. يقول تعالى: (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [النحل: 78]. ويقول أيضاً: (وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ) [المؤمنون: 78].

كيف ينتج اختلاف الألوان؟

كل إنسان لديه لون مفضل يتناسب مع اهتزاز خلايا جسده (الرنين الطبيعي للجسد). فقد خلق الله الكون بحيث يتألف من ذرات والذرة تتألف من جسيمات أصغر منها، وجميع هذه المخلوقات الصغيرة تهتز بنظام محكم وعجيب. وقد درس العلماء ظاهرة اختلاف الألوان ودهشوا عندما رأوا هذا التنوع اللامنتهي في عالم النبات والحشرات والحيوان.

يقوم النبات أثناء عملية التركيب الضوئي بامتصاص الفوتونات الضوئية القادمة من الشمس وتحويلها إلى طاقة كيميائية تختزن في أوراق النبات، وأودع الله في هذه النباتات برنامجاً محكماً يعطي الأوامر للخلايا بامتصاص اللون الأخضر، ولذلك نجد أوراق النباتات خضراء!

أما النباتات في أعماق البحار حيث لا يصل الضوء الأخضر نجدها تمتص الضوء الأزرق ولذلك فإن هذه العملية معقدة جداً وقد دُرست من قبل علماء وكالة ناسا، وتبين لهم أن ألوان النبات تختلف مع اختلاف القدرة على امتصاص الطيف الضوئي. ويقول العلماء لولا هذه القدرة على امتصاص ضوء محدد في النباتات لبدى العالم أسود قاتماً، ولكنها بالفعل عملية مدهشة تستحق التفكير، ويؤكد علماء آخرون أن الطبيعة لا يمكن أن توفر مثل هذه البرامج المعقدة في عالم النبات لتعطي هذا التنوع الهائل والمتناغم بحث لا نجد أي خلل في عالم الألوان الطبيعي، لذلك لابد أن يكون هناك قوة مهيمنة على هذا الأمر!

ونقول إنها قدرة الله تعالى القائل: (وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) [النحل: 13]. ومن خلال مراقبة العلماء للغطاء النباتي تبين أن النبات لا يمتص الأشعة تحت الحمراء، بل يعكسها، وهذا يساهم في تنظيم درجة حرارة الغلاف الجوي، ولا يزال هذا الأمر لغزاً محيراً لهم.

اللون والأثر النفسي:

مما لاشك فيه أن للألوان تأثيراً نفسياً واضحاً، فكل لون له تردد خاص به، ومن خلال تردده يؤثر على العين، ولذلك عندما نرى لوناً محدداً فإن ترددات هذا اللون تنتقل عبر العين إلى الدماغ وتؤثر على خلايا الدماغ بشكل مختلف عن لون آخر. والألوان لها تأثير على شخصية الإنسان، ويمكن أن تحلل شخصية المرأة أو الرجل من خلال حبه لألوان محددة ومدى تفاعله معها (وتبقى المسألة نسبية). والحقيقة لا توجد دراسات علمية موثقة حتى الآن حول التأثير النفسي المؤكد على جميع البشر، ولكن هناك ملاحظات يراها

الباحثون، ويعتبر التفاعل مع الألوان عملية معقدة جداً لم يتم تفسيرها حتى الآن، ولذلك تعتبر الألوان آية محيرة من آيات الخالق تبارك وتعالى أمرنا أن نتفكر فيها لندرك ونتذكر أن هذا الكون لم يأت عن طريق المصادفة: (وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) [النحل: 13].

اللون الأحمر:

لوحظ تأثير فيزيولوجي للون الأحمر حيث يؤدي التعرض لهذا اللون لفترة طويلة إلى زيادة ضغط الدم. وهو يملك تأثيراً على مختلف غدد الجسم، وبالتالي ينشط خلايا الجسم ويرفع طاقتها. وإذا قمنا بتخفيف اللون الأحمر ليصبح زهرياً فإن تأثيره سيقل. والذي يتأمل الطبيعة يلاحظ أن الله تعالى اختار ألواناً محددة لنباتات محددة بما يتناسب مع خصائص هذه النباتات.

اللون البرتقالي:

يؤكد بعض الباحثين أن هذا اللون مرتبط بنظام المناعة للجسم حيث يؤدي التعرض للضوء البرتقالي لزيادة مناعة الجسم، وربما بسبب توافق الاهتزازات الخاصة بالخلايا المناعية مع ترددات اللون البرتقالي.

اللون الأصفر:

بعض الباحثين يربط بين نشاط الدماغ وبين هذا اللون فاللون الأصفر ينشط خلايا الدماغ، أما الأثر النفسي فإن اللون الأصفر يزيد من السرور لدى الإنسان، وهناك من الباحثين من يربط اللون الأصفر بالخوف أو الموت، ولكن ليس لديهم دليل علمي على ذلك سوى ما يعبر عنه بعض الناس.

اللون الأخضر:

وهناك بعض الآراء تؤكد على أن اللون الأخضر مفيد للقلب. ويساعد على التنفس بعمق. وهو لون يساعد على إعادة التوازن لخلايا الجسم. وهذا اللون يدخل على الإنسان السرور والبهجة، ولذلك نجد الأطباء في العمليات الجراحية يرتدون هذا اللون لتخفيف الألم عن مرضاهم، ولمنحهم الإحساس بالبهجة والسرور.

اللون الأزرق:

يساعد على تخفيض ضغط الدم، وله تأثير مسكن للجسم وهو لون الهدوء، وهو ينشط الغدة النخامية ويساعد على النوم بعمق ويقوي نخاع العظام. وهناك وجهات نظر تؤكد على أن اللون الأزرق يساعد على الإبداع.

اللون البنفسجى:

يساعد على هدوء الغضب وهو مرتبط بالاضطرابات العاطفية حيث يساعد على التخفيف منها. ويعتبر هذا اللون من أهم الألوان في الاستقرار العاطفي وإحداث تغيير في حياة الإنسان، وبالطبع قد نجد أناساً لا يتأثرون بالألوان! هذا أمر طبيعي، وبالمقابل نجد أناساً لديهم حساسية فائقة تجاه الألوان، يتذوقونها ويتفاعلون معها، مثل تفاعلهم مع الموسيقى مثلاً.

اللون البنى:

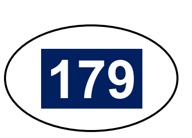
يؤكد بعض الباحثين أن اللون البني هو لون الاستقرار. ويمنح الإنسان بعض الهدوء والعودة للطبيعة، حيث نجد أن لون التراب يميل للون البني، وبالتالي هذا اللون يذكرك بالبساطة ويزيد من الإحساس بالتواضع – طبعاً المسألة نسبية تختلف من شخص لآخر حسب الحالة النفسية وحسب المعتقدات لديه.

اللون الأسود:

هو لون سلبي وغير مفيد في العلاج ويقلل النمو. واللون الأسود هو رمز للوقار عند بعض الناس، وهو رمز للحزن عند آخرين، ولكن الإسلام لا يقر بذلك، لأن هذه الألوان هي نعمة من نعم الخالق عز وجل، وجميعها يكمل بعضها بعضاً. ولا يمكن الاستغناء عن أي واحد منها.

اللون الأبيض:

هو اللون الذي يجلب الراحة والسلام ويبدد اليأس! ولذلك يفضل لمن يجد في نفسه اليأس والاكتئاب أن يحاول ارتداء قميص أبيض مثلاً، أي يدخل اللون الأبيض في جزء من لباسه، ليس بالضرورة أن يكون لباسه أبيض بالكامل ولكن يكفي التنويع.



الألوان تتكرر فى القرآن بعدد ألوان الطيف الضوئى!!

نعلم أن الطيف الضوئي المرئي يتألف من سبعة ألوان ومن عجائب الألوان أن ذكرها ورد في القرآن بالجمع سبع مرات بعدد ألوان الطيف الضوئي، وذلك في الآيات التالية:

1- (وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) [النحل: 13].

2- (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 69].

3- (وَمِنْ آَيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ) [الروم: 22].

4- (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا) [فاطر: 27].

5- (وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ) [فاطر: 27].

6- (وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ) [فاطر: 28].

7- (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ) [الزمر: 21].

وسؤالي لكل من يظن أن القرآن من تأليف بشر: هل جاء ذكر الألوان سبع مرات بالمصادفة؟

اللون وسيلة للتذكر والتفكر:

هل فكرت يوماً أن تتأمل الزهور التي خلقها الله لنتأملها؟ هل نظرت أو دققت النظر في الألوان الزاهية لزهرة جميلة؟ وهل تساءلتَ من الذي أعطى هذه الزهور ألوانها؟ تأمل معي الآيات السابقة لتجد أن الله تعالى ربط اختلاف الألوان بالتذكر فقال: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) وربطه كذلك بالتفكر فقال: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) وربطه بالعلم فاختلاف الألوان يحتاج لعلماء يدرسوا هذه الظاهرة ليدركوا

عظمة الخالق تبارك وتعالى ولذلك قال: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ) وخُتمت الآيات بأن هذه المعجزة (معجزة اختلاف الألوان) هي تذكرة لأولي العقول والألباب، فقال: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ).

ويؤكد الباحثون أن ظاهرة اختلاف الألوان هي ظاهرة محيرة ومذهلة، فكيف يمكن لزهرة أن تنظم هذه السلسلة الرائعة والمتناسقة من الألوان؟ ومَن الذي ينظم عملها؟ ومن أين جاءتها التعليمات لترسم هذه التناسقات اللونية المبهرة؟ والجواب ببساطة: إنه الله تعالى القائل: (هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ) [الحشر: 24].

العلاج بالألوان:

بما أن اللون هو تردد لموجة كهرطيسية فإننا نستطيع باستخدام لون محدد تعديل ترددات الجسم وهذه فكرة العلاج بالألوان. لأن كل واحد منا لديه مجال كهرطيسي ينشره حول جسده، ويتأثر هذا المجال بألوان الملابس والألوان المحيطة بنا، ولذلك تجد الإنسان عندما يكون في نزهة بين الأشجار يحس براحة نفسية بسبب انعكاس الترددات الخضراء على جسده.

وهنا نتذكر آية عظيمة تشير إلى أهمية البهجة والسرور في حياة الإنسان من خلال النظر إلى الطبيعة الخضراء، يقول تعالى: (أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَءِلَهٌ مَعَ اللَّهِ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ) [النمل: 60]. أي أن الحدائق هي مصدر البهجة والفرح والسرور، وربما نعجب إذا علمنا أن بعض الباحثين في دول الغرب يعالجون مرضاهم (وبخاصة مرضى الاكتئاب) بالنظر إلى النباتات والطبيعة الخضراء.

ماذا يحدث عندما تختفي الألوان؟

إن الألوان نعمة من الله تعالى ويجب أن نشكره عليها، فلو كان العالم يظهر أمامنا باللونين الأسود والأبيض لسبّب ذلك القلق والإحباط والخوف للناس، فالألوان مصدر للفرح والتفاؤل. ومن الطرق المستخدمة في السجون من أجل نزع الاعتراف من خلال وضع السجين في غرفة ذات لون واحد فاقع مثلاً مثل الأحمر فيُصاب بنوع خطير من أنواع الاكتئاب مما يجبره على الاعتراف بالحقيقة من أجل التخلص من هذه الحالة. وبالفعل لو كان العالم بلون واحد أو لونين لكان أشبه بسجن كبير! فانظروا إلى هذه النعمة العظيمة التي لا ندركها إلا عندما نفقدها.

اللون الأصفر بين السرور والموت:

يقول تعالى: (ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا) [الزمر: 21]. لقد ذُكر اللون الأصفر في القرآن خمس مرات، وارتبط بأمرين الأول هو السرور، والثاني هو الموت، أو بعبارة أدق المرحلة التي تسبق الموت.

فاللون الأصفر الباهت علامة على الموت ونهاية الحياة، ولكن وسبحان الله فإن اللون الأصفر الفاقع هو علامة السرور والفرح، ولذلك قال تعالى في سورة البقرة: (إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ) [البقرة: 69]. فتأملوا كيف كان اللون الأصفر وسيلة للسرور (تَسُرُّ النَّاظِرِينَ).

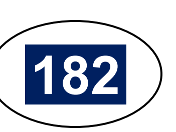
يقول تبارك وتعالى: (وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا) [الأنعام: 99]. يؤكد بعض الباحثين أن اللون الأخضر يدل على الحياة، يقول تعالى: (وَسَبْعَ سُنْبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ) [يوسف: 43]. فاللون الأصفر الباهت هو علامة الموت، أما اللون الأخضر هو علامة الحياة (وربما نجد هذه الإشارات في عالم الأحلام!).

اللون الأخضر لباس أهل الجنة وفراشهم:

يقول تعالى عن لباس أهل الجنة: (وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ) [الكهف: 31]. ويقول عن فراش أهل الجنة: (مُتَّكِئِينَ عَلَى رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ) [الرحمن: 76]. وإن الذي يتأمل القرآن يرى بأن اللون الأخضر هو لون الجنة التي وُعد المتقون. وهنا نتذكر أن النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم حدّد لنا عدد أبواب الجنة وهي ثمانية أبواب، ولكن هل هناك علاقة بين اللون الأخضر وعدد أبواب الجنة؟ لنقرأ ونتأمل عسى أن ندرك عظمة هذا القرآن.

اللون الأخضر يتكرر 8 مرات بعدد أبواب الجنة!!

من عظمة القرآن الكريم أن الله تعالى جعل اللون المميز للجنة هو اللون الأخضر، وذكر هذا اللون مع مشتقاته في القرآن 8 مرات بعدد أبواب الجنة! والآيات هي:



1- (وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا) [الأنعام: 99].

2- (وَسَبْعَ سُنْبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ) [يوسف: 43].

3- (وَسَبْعِ سُنْبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ) [يوسف: 46].

4- (وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ) [الكهف: 31].

5- (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَتُصْبِحُ الْأَرْضُ مُخْضَرَّةً إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ) [الحج: 63].

6- (الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقِدُونَ) [يس: 80].

7- (مُتَّكِئِينَ عَلَى رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ) [الرحمن: 76].

8- (عَالِيَهُمْ ثِيَابُ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ) [الإنسان: 21].

وسؤالي هل هذه مصادفة أن يكون عدد أبواب الجنة ثمانية ونجد اللون الأخضر يتكرر ثماني مرات بالضبط؟

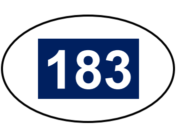
اللون الأسود يتكرر سبع مرات بعدد أبواب جهنم!!!

حدثنا النبي الأعظم وهو الذي لا ينطق عن الهوى أن جهنم سوداء مظلمة، والعجيب أن الله تعالى ذكر اللون الأسود مع مشتقات الكلمة سبع مرات في القرآن بعدد أبواب جهنم، يقول تعالى عن عدد أبواب جهنم: (وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمَوْعِدُهُمْ أَجْمَعِينَ * لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِكُلِّ بَابٍ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَقْسُومٌ) [الحجر: 43-44].

<u>وذلك في الآيات التالية:</u>

1- (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ) [البقرة: 187].

2- (يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ) [آل عمران: 106].



3- (فَأَمَّا الَّذِينَ اسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكَفَرْتُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا الْعَذَابَ) [آل عمران: 106].

4- (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ) [النحل: 58].

5- (وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ) [فاطر: 27].

6- (وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ) [الزمر: 60].

7- (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ) [الزخرف: 17].

ونقول سبحان الله! انظروا كيف ارتبط اللون الأسود بعدد أبواب جهنم فتكرر ذكره سبع مرات، وكيف ارتبط اللون الأخضر بالجنة فتكرر ذكره ثماني مرات! بالله عليكم هل يمكن لمصادفة عمياء أن تصنع مثل هذا التوافق العجيب؟!

اللون الأبيض أكثر الألوان ذكراً في القرآن:

لقد كان النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم يحب اللون الأبيض وهو لون يرمز للطهارة، فقد كان يدعو (اللهم نقِّني من الخطايا كما يُنقَّى الثوب الأبيض من الدنس)، واللون الأبيض هو رمز النجاح يوم القيامة عندما تبيض وجوه وتسودّ وجوه، يقول تعالى: (يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ فَأَمَّا الَّذِينَ اسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكَفَرْتُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ * وَأَمَّا الَّذِينَ ابْيَضَّتْ وُجُوهُهُمْ فَفِي رَحْمَةِ اللَّهِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ) [آل عمران: 106-107]. إذاً اللون يحدد مستقبل الإنسان حسب عمله إما إلى الجنة أو إلى النار، فالكافر يكون وجهه مسوداً يوم القيامة، والمؤمن يكون أبيض الوجه يوم القيامة، والعجيب أن أكثر لون تكرر ذكره في القرآن هو اللون الأبيض، هل هذه مصادفة؟ ربما يكون في ذلك إشارة إلى أهمية هذا اللون، اللهم بيّض وجوهنا في الدنيا والآخرة.

ملاحظة:

هذه الملاحظة وردتنا من طبيبة نفسية في فرنسا حول اللون الأخضر كلباس للأطباء في غرفة العمليات، فاللون الأخضر مريح للطبيب ولا يتعب عيون الفريق الطبي الذي يقوم بالعملية. وقد يرتدي الطبيب اللون الأزرق أحياناً لأنه لون الهدوء، بهدف الحصول على أعصاب هادئة للتحكم جيداً في العملية الجراحيـــة. كما أن العلماء لا يصنفون الأبيض والأسود ضمن الألوان (لأنها ألوان مركبة).

الفصل الحادي عشر

تحصين النفس من المداخل الشيطانية

محتويات الفصل :

الإخلاص - تحقيق العبودية لله وحده- المحافظة على صلاة الجماعة - الالتزام بالكتاب والسنة - الاستعانة بالله على الشيطان - كثرة الطاعات - الاستعاذة - تحصين الأهل والأولاد والأموال - سورة البقرة - آية الكرسي - المعوذات- الأذكار - حفظ البصر - حفظ اللسان - حفظ البطن - حفظ الفرج - حفظ اليد - تحصين البيت - التسليم للقضاء من غير عجز ولا تفريط - رد التثاؤب - الآذان - الوضوء - قيام الليل- عدم التشبه بالشيطان - حصن الذكر .

الفصل الحادي عشر

تحصين النفس من المداخل الشيطانية

تحصين النفس من المداخل الشيطانية :

- الإخلاص .
- تحقيق العبودية لله وحده .
- المحافظة على صلاة الجماعة .
- الالتزام بالكتاب والسنة .
- الاستعانة بالله على الشيطان .
- كثرة الطاعات .
- الاستعاذة .
- تحصين الأهل والأولاد والأموال .
- سورة البقرة .
- آية الكرسى .
- المعوذات .
- الأذكار .
- حفظ البصر .
- حفظ اللسان .
- حفظ البطن .
- حفظ الفرج .
- حفظ اليد .
- تحصين البيت .
- رد التثاؤب .

- التسليم للقضاء من غير عجز ولا تفريط .
- الآذان .
- الوضوء .
- قيام الليل .
- عدم التشبه بالشيطان .
- حصن الذكر.

1- الإخلاص :

قال الله تعالى : "وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ " [البينة : 5] . إن تحقيق الإخلاص هو سبيل الخلاص من الشيطان باعترافه هو حيث يقول الله على لسانه " قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ "[الحجر : **39 – 40]** ، فقد اعترف الشيطان بعجزه عن إغواء المخلصين .

<u>فما هو المخلص :</u> المخلص هو الذى يعمل ولا يحب أن يحمده الناس (القرطبى 281) ، وهو من يكتم حسناته كما يكتم سيئاته . والإخلاص أن يكون سكون العبد وحركاته لله تعالى ، وهو صادق النية مع الله وهو نسيان رؤية الخلق بدوام النظر إلى الخالق . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إن الله عز وجل لا يقبل من العمل إلا ما كان خالصا ، وابتغى به وجه الله".

وقال الجنيد : "أن لله عباد عقلوا ، فلما عقلوا عملوا ، فلما عملوا أخلصوا ، فاستدعاهم الإخلاص إلى أبواب البر أجمع . ولما كان الإخلاص حصنا حصينا يعصم الإنسان من كيد الشيطان فقد عمل الشيطان بكل قواه وبتجميع حيله ليخرج الإنسان من حصن الإخلاص . والإخلاص فى أن تكون صلاة العبد فى الخلوة مثل صلاته فى الملأ والمشاهدة ، ويستحى من ربه أن يتخشع لمشاهدة خلقه تخشعا زائدا على عادته فيقبل على نفسه فى الخلوة ويحسن صلاته على الوجه الذى يرضيه فى الملأ . وينبغى على العبد أن يتفقد أحواله قبل العمل وأثناءه لينظر : هل دافعه إلى العمل هو إرادة وجه الله فقط أم هناك دافع آخر فى حظوظ النفس وأهوائها ، كمن يصوم لينتفع بالحمية الحاصلة بالصوم مع قصد التقريب أو يحج ليتنزه أو يصلى بالليل وله غرض فى دفع الناس عن نفسه به ليراقب أهله أو يتعلم العلم ليكون عــزيزًا بين

الأهل والعشيرة أو يعمل بالوعظ ليتلذذ بالكلام أو يتصدق على سائل ليتخلص من ذمه . قال الفضل بن عياض : ترك العمل من أجل الناس رياء والعمل من أجل الناس شرك والإخلاص أن يعاقبك الله فيهما.

2- تحقيق العبودية لله وحده :

لما أقسم الشيطان للرحمن أنه سيغوى آدم وذريته ، رد الله عليه مبينا أن هناك طائفة لايستطيع أن يسيطر عليها ، فقال : "إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ " [الحجر : **42**] ، ممن حقق العبودية لله وحده فلا سلطان للشيطان عليه .

ما هى العبادة ؟

اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة ، وتنقسم إلى :

1- العبادة الدينية : "الصلاة – الصوم – الركوع – السجود – الحج – الطواف" .

2- العبادة المالية : "الذبح – النذر – الزكاة – الصدقة".

3- العبادة القلبية : "الخشوع – الخضوع – الذل – الانكسار – الإخبات – المحبة – التوكل – الإنابة – الاستعانة – الخوف – الرجاء – التعظيم – الرهبة".

4- العبادة القولية : "الحلف – الاستغاثة – الدعاء – الاستعاذة" .

فهذه كلها عبادات يجب أن تصرف لله عز وجل ولا يجوز أن يصرف شئ منها لسواه ولو كان ملكا مقربا أو نبيا مرسلا أو وليا صالحا . قال تعالى : " إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ" [الحجر : 42].

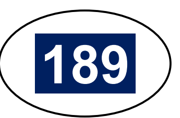
وقال تعالى :

﴿فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ﴾ [الكوثـــر : 2].

﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ [الأنعام : 162].

﴿ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ أَوْ نَذَرْتُمْ مِنْ نَذْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ﴾ [البقرة : 270].

﴿ أَفَمَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخَطٍ مِنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ﴾ [آل عمران : 31].



﴿ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴾ [الفاتحة : 5].

﴿ ذَلِكَ وَمَنْ يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ [الحج : 32].

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم :

– "من حلف بغير الله فقد كفر أو شرك" .

– " إلا إن الله ينهاكم أن تحلفوا بآبائكم ومن كان حالفا فليحلف بالله أو ليصمت . رواه السنة .

– "من حلف بالامانى فليس منا" . رواه أبو دواد .

– "من حُلف له بالله فيصدق ومن حلف بالله فليرضى ومن لم يرضى فليس من الله". رواه ماجد .

– "الدعاء هو العبادة" رواه الترمذى .

من صرف كل هذه العبادات لله متصفا بالإخلاص فيها فهو من حزب الله ، قال تعالي :﴿ لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآَخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آَبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ [المجادلة : **22**] .

أما من صرف شيئا من هذه العبادات لغير الله فهو من حزب الشيطان ، قال تعالي : ﴿ اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنْسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [المجادلة : 19] .

3- المحافظة على صلاة الجماعة :

إن التهاون فى صلاة الجماعة يجرئ الشيطان على الإنسان . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ما من ثلاثة فى قرية ولا بدو لاتقام فيهم الصلاة إلا قد استحوذ عليهم الشيطان" . فعليك بالجماعة . فإنما يأكل الذئب من الغنم القاصية" رواه أبو داود . ويقول الله عز وجل: ﴿ اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنْسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [المجادلة : 19] .

4- الالتزام بالكتاب والسنة :

أعظم سبيل للحماية من الشيطان هو الالتزام بالكتاب والسنة عملا وعلما ، فالكتاب والسنة جاءا بالصراط المستقيم والشيطان يجاهد كى يخرجنا عن الصراط . قال تعالى : وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ [الأنعام : 153].

لذلك يجب علينا اتباع ما جاءنا من عند الله من عقائد وأعمال وأقوال وعبادات وتشريعات ، وترك ما نهى عنه الله ، وذلك يجعل العبد فى حرز من الشيطان .

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴾ [البقرة : 208] ، وقوله :﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ [البقرة : 168] .

5- الاستعانة والاستعاذة بالله على الشيطان :

إن أردت أن تتخلص من كيد الشيطان فاستعن بخالقه يصده عنك ويحميك منه .

الاستعاذة : هى الالتجاء إلى الله تعالى والالتصاق بجانبه من كل ذى شر ، ومعنى أعوذ بالله من الشيطان الرجيم أن أستجير بجناب الله من الشيطان الرجيم أن يضرنى فى دينى أو دنياى أو يصدنى عن فعل ما أمرت به أو يحثنى على فعل ما نهيت عنه فإن الشيطان لا يكفه عن الإنسان إلا الله .

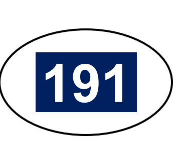
مواضع الاستعاذة :

1- **عند الإحساس بنزغات ووسوسة الشيطان :**

قال تعالى : ﴿ وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [الأعــراف : 200] .

2- **عند تلاوة القرآن :**

قال تعالى : ﴿ فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآَنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴾ [النحل : 98] .



3- عند دخول الخلاء :

قال النبى صلى الله عليه وسلم: "اللهم إنى أعوذ بك من الخبث والخبائث" رواه أنس .

4- عند دخول الصلاة :

المؤمن القوى التقى بمجرد الاستعاذة يطرد الشيطان .

قال تعالى : ﴿ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴾ [الأعراف 201].

5- عند الغضب .

6- عند نباح الكلاب ونهيق الحمير :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إذا سمعتم نهاق الحمير فتعوذوا بالله من الشيطان ، فإنها رأت شيطانا ، وإذا سمعتم صياح الديكة ، فسلوا الله من فضله ، فإنها رأت ملكا ". رواه البخـــارى . "

إذا سمعتم نباح الكلاب ونهيث الحمير بالليل فتعوذوا بالله منهن فإنهن يرين ما لا ترون" رواد أبو داود .

6- تحصين الأهل والأولاد والأموال :

عن ابن عباس رضى الله عنهما أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : "لو أن أحدكم إذا أتى أهله وقال بسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان ، وجنب الشيطان مارزقنا فقضى بينهما ولد ، لم يضره شيطان أبدا".

قال ابن مسعود رضى الله عنه "إذا أتتك امرأتك فأجعلها أن تصلى وراءك ركعتين وقل اللهم بارك لى فى أهلى وبارك لهم في ، اللهم اجمع بيننا ما جمعت بخير ، وفرق بيننا إذا فرقت إلى الخير". رواه الطبرانى.

وإذا أعجب الرجل بشئ من حاله فليقل "ما شاء الله لا قوة إلا بالله" . وقال تعالى : ﴿ وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنْ تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا﴾ [الكهف : 39].

ويستحب للرجل أيضا أن يعوذ أولاده .. قال عبد الله بن عباس – رضى الله عنهما : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعوذ الحسن والحسين رضى الله عنهما "أعيذكما بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة".

7- سورة البقــرة :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

- "اقرءوا سورة البقرة فى بيوتكم فإن الشيطان لا يدخل بيتا يقرأ فيه سورة البقرة". صححه الألبانى رواه أحمد ومسلم والترمذى .
- "إن الشيطان يخرج من البيت إذا سمع سورة البقرة تقرأ فيه" رواه أبو عبيد .
- "لاتجعلوا بيوتكم قبورًا فإن البيت الذى تقرأ فيه سورة البقرة لا يدخله شيطان" رواه أحمد ومسلم.
- "إن لكل شئ سناما ، وإن سنام القرآن سورة البقرة ، وإن الشيطان إذا سمع سورة البقرة تقرأ خرج من البيت الذى تقرأ فيه سورة البقرة". رواه الحاكم .

قال ابن مسعود رضى الله عنه : "من قرأ عشر آيات من سورة البقرة فى ليلة لم يدخل ذلك البيت شيطان تلك الليلة .. أربع من أولها ، وآية الكرسى ، وآيتان بعدها ، وثلاث آيات آخرها . وفى رواية أخرى "لم يقربه ولا أهله يومئذ شيطان". عن ابن مسعود رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "من قرآ بالآيتين من آخر سورة البقرة كفتاه". رواه البخارى . وعن النعمان بن بشير رضى الله عنه قال ، قال النبى صلى الله عليه وسلم "إن الله كتب كتابا قبل أن يخلق السموات والأرض بألفى عام أنزل منه آيتين ختم بهما سورة البقرة ، لا يقرآن فى دار ثلاث ليال فيقربها شيطان" رواه الترمذى . وقال على رضى الله عنه "ما كنت أرى أحد يعقل ينام قبل أن يقرأ الآيات الثلاث من آخر سورة البقرة".

8- المعـوذات :

عن عائشة رضى الله عنها أن النبى صلى الله عليه وسلم "كان إذا آوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيها : قل هو الله أحد وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس" ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده ، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده ، يفعل ذلك ثلاث مرات .

عن عبد الله بن خبيب رضى الله عنه قال : خرجنا فى ليلة مطر وظلمة شديدة نطلب النبى صلى الله عليه وسلم ليصلى لنا فأدركناه ، فقال "قل" فلم أقل شئ ، ثم قال : قل .. فلم أقل شيئا ، ثم قال : قل ، قلت يا رسول الله ما أقول ؟ قال : قل هو الله أحد والمعوذتين حين تمسى وحين تصبح ثلاث مرات يكفيك من كل شئ". رواه داود والترمذى . عن عقبة بن عامر رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "ألم تر آيات أنزلت الليلة لم ير مثلهن قط : أعوذ برب الفلق وأعوذ برب الناس".

9- الأذكـــار :

عن أبى هريرة عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "من قال لا إله إلا الله وحده لاشريك له ، له الملك ، وله الحمد ، وهو على كل شئ قدير فى يوم مائة مرة ، كانت له عدل عشر رقاب وكتبت له مائة حسنة ومحيت عنه مائة سيئة ، وكانت له حرزا من الشيطان يوم ذلك حتى يمسى".

10- حفظ البصــر :

إن إطلاق البصر من أعظم مداخل الشيطان ، ولذا كان غض البصر قاصما لظهر الشيطان قاطعا لطعمه فى الإنسان . فمبدأ الفتنة من فضول النظر كما فى المسند عن النبى صلى الله عليه وسلم "النظرة سهم مسموم من سهام إبليس ، فمن غض بصره لله أورثه الله حلاوة يجدها فى قلبه إلى يوم يلقاه . أو كما قال صلى الله عليه وسلم: "فالحوادث العظام إنما هى من فضول النظر فكم نظرة أعقبت حسرات لا حسرة". ولما كان البصر جاراً إلى المهالك وجالبا للمخاطر فقد نهى النبى صلى الله عليه وسلم عن إطلاقه ، فقال لعلى : "لاتتبع النظرة فإنما لك الأولى وليست لك الآخرة" رواه أحمد ، أبو داود ، الترمذى ، "ما من نظرة إلا للشيطان فيها مطمع".

عن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : "كتبت على ابن آدم نصيبه من الزنا ، فهو مدرك ذلك لا محالة ، العينان زناهما النظر ، والأذنان زناهما الاستماع ، واللسان زناه الكلام ، واليد زناها البطش ، والرجل زناها الخطى ، والقلب يهوى ويتمنى ، ويصدق ذلك الفرج أو يكذبه" رواه البخارى . ونهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن الدخول على النساء ، فقال "إياكم والدخول على النساء"."لايخلون رجل بامرأة إلا كان ثالثهما الشيطان" رواه الترمذى. ونهى صلى الله عليه وسلم عن

الخلوة بالأجنبية فقال : "لايخلون رجل بامرأة إلا مع ذى محرم" رواه البخارى . بل نهى صلى الله عليه وسلم عن أن يصافح الرجل امرأة أجنبية فقال "لأن يطعن فى رأس أحدكم بمخيط من حديد خير له من أن يمس امرأة لا تحل له".

ونهى رسول الله صلى الله عليه وسلم المرأة من أن تنظر للرجل . عن أم سلمة أنها كانت عند رسول الله صلى الله عليه وسلم وميمونه قالت "بينما نحن عنده أقبل ابن أم مكتوم فدخل عليه وذلك بعد ما أمرنا بالحجاب فقال صلى الله عليه وسلم "احتجبا منه" فقلت : يا رسول الله أليس هو أعمى لايبصرنا ولا يعرفنا ؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " أو عمياوان أنتما ألستما تبصرانه".

وفى الصحيحين عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : "إياكم والجلوس على الطرقات" فالوا يا رسول الله ما لنا من مجالسنا بد نتحدث فيها فقال "فإذا أبيتم إلا المجلس فأعطوا الطريق حقه" فقالوا وما هو حق الطريق يا رسول الله قال : "غض البصر ، وكف الأذى ، ورد السلام ، والأمر بالمعروف والنهى عن المنكر".

قال الله تعالى : ﴿ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (30) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آَبَائِهِنَّ أَوْ آَبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ(31) ﴾ [النــور : 30 ، 31] .

وليس المقصود هنا غض البصر عن العورات فقط بل حفظ البصر عن جميع المحرمات كالنظر إلى المسلم بحقد أو بغيظ أو بحسد أو باحتقار .

11- حفظ اللســان :

إن اللسان أعظم آلة للشيطان فى استهواء الإنسان . يقول ابن القيم – رحمه الله "وأما فضول الكلام فإنها تفتح للعبد أبوابا من الشر كلها مداخل للشيطان ، فإمساك فضول الكلام يسد عنه تلك الأبواب كلها. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لمعاذ "وهل يكب الناس على مناخرهم فى النار إلا حصائد ألسنتهم".

1- حفظ اللسان عن الكلام فيما لايعنى .

2- حفظ اللسان عن فضول الكلام.

3- حفظ اللسان عن عن الخوض فى الباطل.

4- حفظ اللسان عن عن المراء والجدل.

5- حفظ اللسان عن الخصومة.

6- حفظ اللسان عن التعمم فى الكلام.

7- حفظ اللسان عن الفحش والتفحش.

8- حفظ اللسان عن السب.

9- حفظ اللسان عن اللعن.

10- حفظ اللسان عن سب الأموات.

11- حفظ اللسان عن رمى المؤمن بالكفر.

12- حفظ اللسان عن كثرة المزاج.

13- حفظ اللسان عن السخرية والاستهزاء.

14- حفظ اللسان عن افشاء السر.

15- حفظ اللسان عن الكذب.

16- حفظ اللسان عن الغيبة.

17- حفظ اللسان عن النميمة.

18- حفظ اللسان عن خصلة ذى اللسانين.

19- حفظ اللسان عن التحدث بما كان بينك وبين زوجتك.

20- حفظ اللسان عن الغناء.

21- حفظ اللسان عن الحلف بغير الله.

22- حفظ اللسان عن الحلف بملة غير الإسلام.

23- حفظ اللسان عن سب الدين.

24- حفظ اللسان عن سب الدهر.

25- حفظ اللسان عن سب الريح.

26) حفظ اللسان عن سب الحمى.

27- حفظ اللسان عن شهادة الزور.

28- حفظ اللسان عن المن بالعطية.

29- حفظ اللسان عن سب النفس.

30- حفظ اللسان عن اليمين الغموس "الكاذب".

31- حفظ اللسان عن تسويد الفاسق والمبتدع والمنافق.

32- حفظ اللسان عن النطق بواو الإشراك.

33- حفظ اللسان عن قول "مطرنا ينوء كذا".

34- حفظ اللسان عن عيب الطعام.

35- حفظ اللسان عن النجوى.

36- حفظ اللسان عن إنشاد الضالة فى المسجد.

37- حفظ اللسان عن طلب المدد من غير الله.

38- حفظ اللسان عن الاستغاثة بغير الله.

إن اللسان أعظم آلة للشيطان فى استهواء الإنسان .

ولذا كان حفظ اللسان من أعظم تحصينات النفس ضد الشيطان ، ونعنى بحفظ اللسان عدة الأمور :

1- حفظ اللسـان عن الكلام فيما لايعنى :

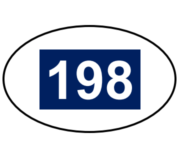
قال النبى صلى الله عليه وسلم "من حسن إسلام المرء تركه ما لايعنيه" رواه الترمذى . "من صمت نجا" رواه الطبرانى .

فالكلام فيما لايعنى إن لم يكن فيه ضرر ففيه الخسارة وتضييع الأجر .

قال مجاهد : سمعت ابن عباس يقول : خمس لهن أحب إلى من الدهم الموقوفة :

1- لا تتكلم فيما لاعنيك ، فإنه فضل ولا آمن عليك الوزر.
2- لا تتكلم فيما لايعنيك حتى تجد له موضعا.
3- لا تمار حليما ولا سفيها فإن الحليم يقلبك والسفيه يؤذيك.
4- اذكر أخاك إذا غاب عنك بما تحب أن يذكرك به ، واعفه مما تحب أن يعفيك منه ، وعامل أخاك بما تحب أن يعاملك به .
5- اعمل عمل رجل يعلم أنه مجازى بالإحسان .

"اللهم ارزقنى لسانا ذاكرًا وقلبا خاشعاً" .



2- حفظ اللسـان عن فضول الكلام :

فضول الكلام : الزيادة التى لا فائدة من ورائها . قال تعالى : "لاخير فى كثير من نجواهم إلا من أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس"."طوبى لمن أمسك الفضل من لسانه وأنفق الفضل من ماله".

3- حفظ اللسـان عن الخوض فى الباطل :

قال ابن مسعود رضى الله عنه : "أعظم الناس خطايا يوم القيامة أكثرهم خوضا فى الباطل". رواه الطبرانى .

4- حفظ اللسـان عن المراء والجدل :

عن أبى أمامة رضى الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أنا زعيم ببيت فى ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقا وببيت فى وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحا ، وببيت أعلى الجنة لمن حسن خلقه". رواه أبو داود . قال عمر رضى الله عنه : "لا تتعلم العلم إلا لثلاث ، ولا تتركه إلا لثلاث ، لا تتعلم لتمارى به ولا لتتباهى به ولا لترائى به ، ولا تتركه حياء من طلبه ، ولا زهادة فيه ، ولا رضا بالجهل منه .

5- حفظ اللسـان عن الخصومـة :

عن عائشة رضى الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال "إن أبغض الرجال عند الله الألد الخصم" رواه البخارى .

6- حفظ اللسـان عن التقعر فى الكلام :

لقد ذم النبى صلى الله عليه وسلم التشدق والتقعر وتكلف السجع والفصاحة ، فقال صلى الله عليه وسلم " من أحبكم إلى وأقربكم منى مجلسا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقا وإن أبغضكم إلى وأبعدكم منى يوم القيامة الثرثارون والمتشدقون والمتفيهقون" ، قالوا : يا رسول الله قد علمنا الثرثارون والمتشدقون فمن المتفيهقون ؟ قال : "المتكبرون". رواه أحمد والترمذى .

الثرثار : هو كثير الكلام تكلفا .

المتشدق : هو المتطاول مع الناس بكبلمه ويتكلم بملء فيه تفصحا وتعظيما لكلامه .

المتفيهق : أصله من الفهق وهو الامتلاء ، وهو الذى يملأ فمه بالكلام ويتوسع فيه تكبرًا وارتفاعا وإظهارا للفضيلة على غيره .

7- حفظ اللسـان عن الفحش والتفحش :

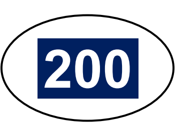
الفحش : هو التعبير عن الأمور المتستقبحة بالعبارات الصريحة "الغزالى" . عن ابن مسعود رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش والا البذئ". رواه الترمذى. عن أسامة بن زيد رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "إن الله لا يحب الفاحش المتفحش" . رواه الطبرانى . وعن جابر بن سمرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "إن الفحش والتفاحش ليسا من الإسلام فى شئ وإن أحسن الناس إسلاما أحاسنهم أخلاقا". رواه أحمد .

8- حفظ اللسـان عن السب :

عن ابن مسعود رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "سباب المسلم فسوق وقتاله كفر" رواه البخارى . عن ابن عباس رضى الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "معلون من سب والديه" رواه أحمد . وعن عبد الله بن عمرو رضى الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "من أكبر الكبائر أن يسب الرجل والدله . قالوا : يا رسول الله وكيف يسب الرجل والديه؟ قال : يسب الرجل أبا الرجل فيسب أباه ويسب أمه" رواه الشيخان .

9- حفظ اللسـان عن اللعن :

عن ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "لايكون المؤمن لعاناً " رواه الترمذى . عن سمرة بن جندب رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "لتلاعنوا بلعنة الله ولا بغضبه ولا بالنار" رواه الترمذى . عن ثابت بن الضحاك رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "لعن المؤمن كقتله" رواه البخارى ومسلم . اللعن : هو الطرد والإبعاد من رحمة الله . ولا يجوز لعن



إنسان بعينه وهو على قيد الحياة ولو كان عاصيا لأنه ربما تاب وأسلم قبل موته فيموت موحداً مقرباً إلى الله ، فكيف يحكم بطرده من رحمة الله ، هذا فى الكافر فكيف بالمسلم الفاسق أو المبتدع .

10- حفظ اللسـان عن سب الأموات :

عن عائشة رضى الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "لاتسبوا الأموات فإنهم قد أفضوا إلى ما قدموا" رواه البخارى . وعنها أيضا أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : "لا تذكروا موتاكم إلا بخير" رواه النسائى .

11- حفظ اللسـان عن رمى المؤمن بالكفر :

عن ابن عمر رضى الله عنهما قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : "أيما امرئ قال لأخيه يا كافر فقد باء بها أحدهما إن كان كما قال وإلا رجعت عليه" رواه البخارى . عن أبى ذر رضى الله عنه قال : سمعت النبى صلى الله عليه وسلم يقول : "ليس من رجل أدعى لغير أبيه وهو يعلمه إلا كفر ، ومن ادعى ما ليس له فليس منا وليتبوأ مقعده من النار ، ومن دعا رجلا بالكفر أو قال عدو الله وليس كذلك إلا صار عليه" رواه مسلم والبخارى .

12- حفظ اللسـان عن كثرة المزاح :

قال أبو الليث السمرقندى : لا تكثر المزاح فإن فيه ذهاب المهابة ، ويذمك عند الصلحاء ، ويجزئ عليك السفهاء والغوغاء . قال سعيد بن العاص لابنه : اقتصد فى مزاحك فإن الإفراط فيه يذهب البهاء ويجرى عليك السفهاء ، وإن التقصير فيه يفضى عنك المؤانسين ويوحش منك المصاحبين . وقال عمر رضى الله عنه : من كثر ضحكه قلت هيبته ، ومن مزح استخف به ، ومن أكثر من شئ عرف به ، ومن كثر كلامه كثر سقطه ، ومن كثر سقطه قل حياؤه ، ومن قل حياؤه قل ورعه ، ومن قل ورعه مات قلبه.

13- حفظ اللسـان عن السخرية والاستـهزاء :

السخرية : النظر إلى المسخور منه بعين النقص والاستهانة ، والتحقير والتنبيه على العيوب والنقائص على وجه يضحك منه . قال تعالى : ﴾

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَومٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ ولَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ ولَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ ولَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ومَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ " [الحجرات : 11] .

12- حفظ الفــرج :

1- حفظ الفرج عن الزنا.
2- حفظ الفرج من اللواط.
3- حفظ الفرج عن إتيان البهيمة.
4- حفظ الفرج من إتيان المرأة وهى حائض.
5- حفظ الفرج عن السحاق ونكاح اليد.

عن سهل بن سعد رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "من يضمن لى ما بين لحييه (فكيه والمقصود اللسان) ، وما بين رجليه (الفرج) تضمنت له الجنة" .

1- حفظ الفرج عن الزنـا :

عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "لايزنى الزانى وهو يزنى وهو مؤمن ، ولا يسرق السارق حين يسرق وهو مؤمن ، ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن" رواه البخارى . وعنه أيضا ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ثلاثة لا يكلمهم الله يوم القيامة ، ولا يزكيهم ، ولا ينظر إليهم ، ولهم عذاب أليم : شيخ زان ، وملك كذاب ، وعائل مستكبر" رواه مسلم .

2- حفظ الفرج من اللواط :

اللواط هو أن يأتى الرجل الرجل . عن جابر رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "إن أخوغ ما أخاف على أمتى عمل قوم لوط" رواه الترمذى . وعن عمر رضى الله عنه قال ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "استحيوا ، فإن الله لا يستحى من الحق ، ولا تأتوا النساء فى أدبارهن".

3- حفظ الفرج عن إتيان البهيمة :

روى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم : "أربعة يصبحون فى غضب الله ويمسون فى سخط الله ، قلت : من يا رسول الله ؟ قال : المتشبهون من الرجال بالنساء ، والمتشبهات من النساء بالرجال ، والذى يأتى البهيمة ، والذى يأتى الرجال" رواه الطبرانى . وعن ابن عباس رضى الله عنهما ، أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : "من وقع على بهيمة فاقتلوه واقتلوها" صححه الألبانى .

وإتيان البهيمة محرم بعموم قوله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (6) فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (7) ﴾ [المؤمنون : 5-7] .

4- حفظ الفرج عن إتيان المرأة وهى حائض :

"من أتى حائضا أو امرأة فى دبرها ، أو كاهنا فصدقه ، فقد كفر بى ، أنزل على محمد" رواه أحمد .

5- حفظ الفرج عن السحاق ونكاح اليد :

السحاق : هو إتيان المرأة المرأة ، وهو محرم لقوله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجهم حَافِظُونَ﴾ [المؤمنون : 5] . وخلاصة القول أنه يجب على المسلم أن يحفظ فرجه عن جميع ما حرم عليه ، لأن كثرة الذنوب تمكن الشيطان من الإنسان .

الخاتمة

إن كتاب الله يوجه الإنسان إلى الطريق السليم ، ويرشده إلى السلوك السوي الذي يجب أن يقتدى به . . ويرسم له طريق الحياة التـــي يحياها فيسعد في دنياه ويطمئن على آخرته. القرآن يجلب الراحة والاطمئنان للنفس وهو علاج لأصعب الأمراض. (اللهم يامقلب القلوب ثبت قلوبنا على دينك وأجعل القرآن ربيع قلوبنا وصدورنا) . قال الله تعالى: (الَّذِينَ آَمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) [الأنعام: 82] .

الحياة كنوز ونفائس .. أعظمها الإيمان بالله .. وطريقها مناره القرآن الكريم.. فالإيمان إشعاعه أمان.. والأمان يبعث الأمل .. والأمل يثمر السكينة .. والسكينة نبع للسعادة .. والسعادة حصادها أمن وهدوء نفسي .. فلا سعادة إنسان بلا سكينة نفس ، ولا سكينة نفس بلا اطمئنان القلب.

مما لا شك فيه أن كلاً منا يبحث عن السعادة ويسعى إليها ، فهي أمل كل إنسان ومنشود كل بشر والتي بها يتحقق له الأمن النفسي. والسعادة التـــي نعنيها هي السعادة الروحية الكاملة التـــي تبعث الأمل والرضا، وتثمر السكينة والاطمئنان ، وتحقق الأمن النفسي والروحي للإنسان فيحيا سعيداً هانئاً آمناً مطمئناً .

وليس الأمن النفسي بالمطلب الهين فبواعث القلق والخوف والضيق ودواعي التردد والارتياب والشك تصاحب الإنسان منذ أن يولد وحتى يواريه التراب. ولقد كانت قاعدة الإسلام التي يقوم عليها كل بنائه هي حماية الإنسان من الخوف والفزع والاضطراب وكل ما يحد حريته وإنسانيته والحرص على حقوقه المشروعة في الأمن والسكينة والطمأنينة وليس هذا بالمطلب الهين فكيف يحقق الإسلام للمسلمين الأمن والسكينة والطمأنينة.

إن الإسلام يقيم صرحه الشامخ على عقيدة أن الإيمان مصدر الأمان ، إذن فالإقبال على طريق الله هو الموصل إلى السكينة والطمأنينة والأمن ، ولذلك فإن الإيمان الحق هو السير في طريق الله للوصول إلى حب الله والفوز بالقرب منه تعالى. ولكن كيف نصل إلى هذا الإيمان الحقيقي لكي تتحقق السعادة والسكينة والطمأنينة التي ينشدها ويسعى إليها الإنسان لينعم بالأمن النفسي .

إننا نستطيع أن نصل إلى هذا الإيمان بنور الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ، ونور الله هنا هو القرآن الكريم الذي نستدل به على الطريق السليم ونأخذ منه دستور حياتنا . . وننعم بنوره الذي ينير القلب والوجدان والنفس والروح والعقل جميعاً. أليس ذلك طريقاً واضحاً ووحيداً لنصل إلى نعمة الأمن النفسي؟

لقد عُنـــي القرآن الكريم بالنفس الإنسانية عناية شاملة . . عناية تمنح الإنسان معرفة صحيحة عن النفس وقاية وعلاجاً دون أن ينال ذلك من وحدة الكيان الإنساني ، وهذا وجه الإعجاز والروعة في عناية القرآن الكريم بالنفس الإنسانية ، وترجع هذه العناية إلى أن الإنسان هو المقصود بالهداية والإرشاد والتوجيه والإصلاح. .

فلقد أوضح لنا القرآن الكريم في الكثير من آياته الكريمة أهمية الإيمان للإنسان وما يحدثه هذا الإيمان من بث الشعور بالأمن والطمأنينة في كيان الإنسان وثمرات هذا الإيمان هو تحقيق سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها . والإنسان المؤمن يسير في طريق الله آمناً مطمئناً ، لأن إيمانه الصادق يمده دائماً بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته ، وهو يشعر على الدوام بأن الله عز وجل معه في كل لحظة ، ونجد أن هذا الإنسان المؤمن يتمسك بكتاب الله لاجئاً إليه دائماً، فهو بالنسبة له خير مرشد بمدى أثر القرآن الكريم في تحقيق الاستقرار النفسي له. .

فمهما قابله من مشاكل وواجهه من محن فإن كتاب الله وكلماته المشرقة بأنوار الهدى كفيلة بأن تزيل ما في نفسه من وساوس ، وما في جسده من آلام وأوجاع ، ويتبدل خوفه إلى أمن وسلام ، وشقاؤه إلى سعادة وهناء كما يتبدل الظلام الذي كان يراه إلى نور يشرق على النفس، ويشرح الصدر، ويبهج الوجدان . فهل هناك نعمة أكبر من هذه النعمة التي إن دلت على شيء فإنما تدل على حب الله وحنانه الكبير وعطائه الكريم لعبده المؤمن. .

إن كتاب الله يوجه الإنسان إلى الطريق السليم ، ويرشده إلى السلوك السوي الذي يجب أن يقتدى به . . يرسم له طريق الحياة التـــي يحياها فيسعد في دنياه ويطمئن على آخرته ، إنه يرشده إلى تحقيق الأمن النفسي والسعادة الروحية التي لا تقابلها أي سعادة أخرى ولو ملك كنوز الدنيا وما فيها. إنه يحقق له السكينة والاطمئنان ، فلا يجعله يخشى شيئاً في هذه الحياة فهو يعلم أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله تعالى ، كما يعلم أن رزقه بيد الله وأنه سبحانه وتعالى قد قسم الأرزاق بين الناس وقدَّرها، كما

أنه لا يخاف الموت بل إنه حقيقة واقعة لا مفر منها ، كما أنه يعلم أنه ضيف في هذه الدنيا مهما طال عمره أو قصر، فهو بلا شك سينتقل إلى العالم الآخر، وهو يعمل في هذه الدنيا على هذا الأساس ، كما أنه لا يخاف مصائب الدهر ويؤمن إيماناً قوياً بأن الله يبتليه دائماً في الخير والشر، ولولا لطف الله سبحانه لهلك هلاكاً شديدا. إنه يجيب الإنسان على كل ما يفكر فيه ، فهو يمنحه الإجابة الشافية والمعرفة الوافية، لكل أمر من أمور دينه ودنياه وآخرته.

إن كتاب الله يحقق للإنسان السعادة لأنه يسير في طريقه لا يخشى شيئاً إلا الله ، صابراً حامداً شاكراً ذاكراً لله على الدوام ، شاعراً بنعمة الله عليه ، يحس بآثار حنانه ودلائل حبه ، فكل هذا يبث في نفسه طاقة روحية هائلة تصقله وتهذبه وتقومه وتجعله يشعر بالسعادة والهناء ، وبأنه قويٌ بالله ، سعيدٌ بحب الله ، فينعم الله عز وجل عليه بالنور والحنان ، ويفيض عليه بالأمن والأمان ، فيمنحه السكينة النفسية والطمأنينة القلبية.

مما سبق يتضح لنا أن للقرآن الكريم أثر عظيم في تحقيق الأمن النفسي ، ولن تتحقق السعادة الحقيقية للإنسان إلا في شعوره بالأمن والأمان ، ولن يحس بالأمن إلا بنور الله الذي أنار سبحانه به الأرض كلها، وأضاء به الوجود كله .. بدايته ونهايته ، وهذا النور هو القرآن الكريم . ويؤكد لنا القرآن الكريم بأنه لن يتحقق للإنسان الطمأنينة والأمان إلا بذكره لله عز وجل .. قال تعالى: (الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28] .

إذن علينا أن نتمسك بكتاب الله ونقتدي به ، ونتدبر في آياته البينات ، ونتأمل في كلماته التي لا تنفد أبداً .. قال تعالى: (قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ تَنْفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا) [الكهف:109] ، حتى نتحلى بالإيمان الكبير في هذه الرحلة الروحية مع آيات الله فنتزود بما جاء به القرآن الكريم من خلق عظيم ، وأدب حميد ، وسلوك فريد ، ومعرفة شاملة بحقيقة النفس الإنسانية كما أرادها الله عز وجل أن تكون ، وترتقي حيث الحب والخير والصفاء والنورانية ، فننعم بالسلام الروحي الممدود، والاطمئنان القلبي المشهود ، والأمن النفسي المنشود .

المراجع

1- القرآن الكريم .

2- التقنية النفسية - د. حسن علي بو نوارة .

3- مذاهب علم النفس – علي زيعور .

4- الأمراض النفسية والعقلية – عزت راجح .

5- علم النفس ومعرفة النفس الإنسانية في القرآن والسنة – سميح عاطف الزيني .

6- تفسير مفردات ألفاظ القرآن الكريم - سميح عاطف الزيني .

7- علم النفس الحديث – مصطفي سويف .

8- من علم النفس القرآني – عدنان الشريف .

9- الحديث النبوي وعلم النفس – محمد عثمان نيجاتي .

10- القرآن وعلم النفس - محمد عثمان نيجاتي .

11- علم النفس الديني – سيربل بيرت .

12- التربية النفسية في المنهج الإسلامي – حسن الشرقاوي .

13- أسس الصحة النفسية – عبد العزيز القومي .

14- قضايا نفسية في علم النفس المعاصر - عطوف محمود القومي .

15- علم نفس النمو والطفولة والمراهقة – حامد زهران .

16- محاسبة النفس – وحيد عبد السلام بالي .

17- الاسلام وثقافة الإنسان – سميح عاطف الزيني .

18- الاسلام ويديولوجية الإنسان - سميح عاطف الزيني .

19- لمن الحكم لله أم للإنسان - سميح عاطف الزيني .

209- الوجيز في علم الأجنة – محمد علي البار .

21- الإعجاز العلمي في القرآن – محمد سامي علي .

22- الإعجاز العلمي في القرآن – السيد الجميلي .

23- الإعجاز العلمي في النفس – الباشمهندس عبد الدايم الكيحل .

24- مفتاح دار السعادة – لابن القيم الجوزية – تحقيق / سيد ابراهيم – دار الحيث – القاهرة .

25- الروح – أبن القيم الجوزية – تحقيق / كمال علي الجمل .

26- بستان الواعظين ورياض السامعين – القيم ابن الجوزية – تحقيق / حامد أحمد الطاهر – دار الفجر الحديث – القاهرة .

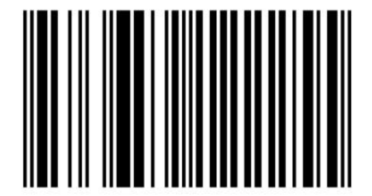
فهرس الكتاب



الفصل التاسع: التفاؤل وأثره النفسي علي صحة الإنسان: 158

الفصل العاشر : إختلاف الألوان والأثر النفسي: 174

الفصل الحادي عشر: تحصين النفس من المداخل الشيطانية: 187



رقم الإيداع : 11430

الترقيم الدولي : 0- 3203- 90 -977- 978

د. عماد محمد إبراهيم خليل

القسم	قسم علوم الأرض (الجيولوجيا)
المؤهل العلمي	دكتوراة
مكان الحصول عليه	الزقازيق
تاريخ الحصول عليه	1990
اسم الجامعة	جامعة الزقازيق
التخصص العام	الجيولوجيا
التخصص الدقيق	الصخور الصلبة والجيوكيمياء
الدرجة العلمية	أستاذ م.
الاهتمامات البحثية	علم الصخور النارية والمتحولة - علم المعادن - جيوكيمياء ونشأة والوضع التكتوني للصخور النارية والمتحولة .
البريد الالكتروني	ekhalil56@outlook.com

